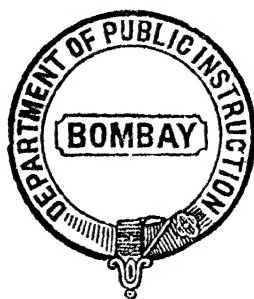




3598

आरोग्यविद्या.



कीमत सवा आना.



3528

The Department of Public Instruction, Bombay.

---

THE WAY TO HEALTH,  
A SANITARY PRIMER,  
TRANSLATED INTO GUJARATI

BY

R. S. MAHIPATRÁM RUPRÁM NILKANTH, C.I.E.,  
GUJARATI TRANSLATOR, EDUCATIONAL DEPARTMENT.

---

FIRST EDITION.—20,000 Copies.

---

*Registered for copyright under the Government of India's  
Act No. XXV. of 1867.*

---

**Bombay :**  
GOVERNMENT CENTRAL BOOK DEPÔT.

---

1888.  
(All rights reserved.)  
Price 1½ Anna.

**BOMBAY:**  
**PRINTED AT THE EDUCATION SOCIETY'S PRESS, BYCULLA.**

•સુંબઈ ઇલાકાનું સરકારી કેળવણીખાતું.

---

## આરોગ્યવિદ્યા.

ઈંગ્લેન્ડમાંથી ગૂજરાતીમાં ભાષાંતર કરનાર  
રા. સા. મહીપતરામ રૂપરામ નીલકંઠ,

સી. આઈ. ઈ.

ગૂજરાતી ટ્રાન્સલેટર, એન્ડ્યુકેશનલ ડીપાર્ટમેન્ટ.

---

૧ લી આવૃત્તિ.—૨૦,૦૦૦ પ્રત.

---

આ પુસ્તક હિંદ સરકારના સને ૧૮૬૭ ના રૂપ મા આકટ પમાણે નોંધાવ્યું છે.

---

સુંબઈ:

સરકારી મધ્ય છુક ડીપો.

---

સને ૧૮૮૮.

[આ પુસ્તક સંબંધી સર્વે અધિકાર સરકારે સ્વાધીન રાખ્યા છે.]

કીમત સવા આનો.

મુંબઈ મધ્યે:  
એન્લુકેશન સોસાઈટીના છાપખાનામાં છાપ્યું છે.

## અનુક્રમણિકા.

	પૃષ્ઠ.
ઉપોદ્ધાત.....	૧
૧. સ્વચ્છ વા.	
૧. વા અનુ તે રક્ષનો અન્યોછે.....	૩
૨. વા (હવા) સાથી બગડેછે.....	૫
૩. વા સ્વચ્છ શી રીતે થાયછે.....	૮
૪. તાજે વા શી રીતે મેળવવા.....	૯
૨ સ્વચ્છ પાણી.	
૧. પાણીની ગરજ.....	૧૦
૨. પાણીની આવકનાં મૂળ .....	૧૧
૩. પાણીને ગાળવું વગેરે.....	૧૮
૪. નહાવું .....	૧૫
૩. સારો ખોરાક.	
૧. આપણે શા સારે ખાઈએ છીએ .....	૧૭
૨. શું ખાવું .....	૧૭
૩. કેમ જમવું.....	૧૯
૪. અજીર્ણ .....	૨૦
૫. યોગ્ય કપડાં.....	૨૧
૬. કસરત.	
૧. કસરતના ગુણ .....	૨૨
૨. કસરતનો અનાદર .....	૨૨
૭. ઊંઘ.	
૧. ઊંઘવાની જરૂર.....	૨૩
૨. ઊંઘવા સંબંધી સૂચના.....	૨૪



## ૮. સારાં ધરો.

૧. ધર બાંધવાનું સ્થળ.....	૨૫
૨. તાબ વાની આવક.....	૨૭
૩. ધરોને ચોખ્ખાં રાખવા વિધે.....	૨૯
૪. ધરમાંથી કઢાડી નાંખવાની વસ્તુઓ.....	૨૯
૫. ધરની આસપાસ.....	૩૦

## ૯. શહેરની અને ગામની આરોગ્યતાની સંભાળ. ૩૧

૧૦. મંદવાડ.....	૩૨
૧. ઓસડ.....	૩૩
૨. માંદાની સંભાળ.....	૩૩
૩. છોકરાંના રોગો.....	૩૪
૪. તાવ.....	૩૫
૫. અતિસાર અને મરડો.....	૩૬
૬. કોગળિયું (કિલેરા).....	૩૭
૭. શીતળા.....	૩૯
૮. અચાનક બતાવો.....	૪૧
૯. ડાક્ટરો અને ઔષધશાલા.....	૪૪

## ૧૧. જન્મમરણની નોંધ..... ૪૫

## ૧૨. કલ્યાણપ્રમાણે કરવાની જરૂર..... ૪૬

## ૧૩. પ્રશ્નો..... ૪૮

# આરોગ્યવિદ્યા.

## ઉપોદ્ઘાત.



૧. આરોગ્યતાનું ઉપયોગીપણું.—આરોગ્યતા બહુ માટું સુખ છે. આપણે સાબળોઈએ છીએ તેવારે આપણું પોતાનું કામ કરી શકીએ છીએ, અને બીજાને મદદ કરી શકીએ છીએ. મંદવાડથી આપણું કોવત જતું રહેછે, અને આપણી આસપાસનાં ભારે થઈ પડીએ છીએ. માંદો રાજા તેના મહેલમાં અતિ દુઃખી હોય અને તંદુરસ્તી ભોગવતા ગરીબ મજૂરને જીવતર આનન્દકારી લાગે.

છોકરુંએ માંદું થાયછે ત્યારે જીવને ઉચાટ થાયછે. નિશાળે ન જઈ શકતાં તથા મઝાની રમતો ન રમી શકતાં છોકરાને ખાટલે પડી રહેવું પડેછે. કદાચ તાવથી તન ધગ-ધગેછે. જો તે બહુ માંદો થાયછે તો ઘરમાં સહુને ચિંતા થાયછે. મા માંદો થાય તે એથીએ નહાં છે. રૂડી મા સાજી હોયછે ત્યારે સવારથી સાંજ લગી કામ કરેછે, સપ્ત મંદવાડથી તે અટકી પડેછે, ને તેને માટે બધું બીજાને કરવું પડેછે.

આપ માંદો પડેછે તેવારે કેવા ભોગ મળેછે ! ઘણાખરા માણસોને પેટને સાફ રોજગાર કરવો પડેછે. માંદો પડેછે ત્યારે ઘણાક રોજબરોજની રોજી જાયછે, અને કદાચ આસડને માટે ખર્ચ કરવો પડેછે તથા વૈદ્યને આપવું પડેછે. એથી તેમને દેવું કરવું પડે, અને તેથી તેમના ઘરના માણસો લાંબા વખત સુધી પીડા પામે. આપ મરીએ જાય, તેની બાયડી વિધવા થાય, અને તેનાં છોકરાં નબાપાં થાય. કેવો માઠો ખનાવ !

મોટે બધાએ જો મ સૌજન્ય દેવાય તેમ કરવાની ડેડલી બધી જરૂર છે તે એ પરથી તમારા સમજવામાં આવશે. માંદા પડીએ છીએ ત્યાર પહેલાં સાજા હોવાના કાયદા આપણને સમજતા નથી.

૨. મંદવાડ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો.—કેટલાક લોકો ધારેછે કે માણસ નસીબે કે દેવજીએ માંદું પડેછે, અને તે અટકાવી શકાય નહિ. પણ નસીબ કે દેવજીએ એવું કાંઈ છેજ નહિ. આપણે માંદા પડીએ છીએ ત્યારે તેનું કાંઈ કારણ હોયછે.

૩. આરોગ્યવિજ્ઞાના લાભ.—આરોગ્ય એ સંસ્કૃત શબ્દ છે, અને તેનો અર્થ રોગથી દૂર રહેવું, કે તંદુરસ્ત રહેવું એવો થાયછે. સાજા કેમ રહેવું તેનું જ્ઞાન આરોગ્યવિજ્ઞાની મળેછે. માંદગી એાઈ કરવાને કેટલું કરી શકાય તે જાણ દેરોથી જાણવામાં આવ્યુંછે.

આ દેશમાં સર્વથી સાધારણ રોગ તાવ છે. જિને તાવ અને ઠાઠીએ તાવ એવી તેની બે હાલત છે. ઘણું કરીને દરેક માણસને કોઈવાર તાવ આવેછે. હાલ હિંદમાં જોવા તે સાધારણ છે તેવા ઇંગ્લાંડના કેટલાક ભાગોમાં કોઈ કાળે સાધારણ હોતો; પણ હવે તે ક્વચિત્જ દેખાવ દેછે. કેટલાક સૈકાં ઉપર ઇંગ્લાંડમાં ગળત કહેાડથી પીડાતા એટલા બધા માણસો હતા કે મુખ્ય નગરોમાં તેઓને સારૂ હોસ્પિટાલો હતી; હમણા એકે નથી. શીતળા ઉકરતો આપનારો અને જીવ લેનાર રોગ છે. આગલા વખતમાં કોઈ કોઈ વાર ગામનાં ગામ એથી જિજડ પડતાં, અને પુરથી ઉપરની માણસ જાતની વસ્તીના ચોથા ભાગને આહાં વગેરેથી કરૂપા કે આંધળા કરતો. આશરે એંશી વરસોપર એક ઇંચિજ વેચે શોધ કરી કે ગાયનાં આંચળપર એક જાતના પ્રેસ્લા થાયછે તેઓના પડથી શીતળા અટકેછે અથવા તેનું જોર ઘણું એાધું થઈ જાયછે. હવે ઇંગ્લાંડમાં શીતળાથી મુકાબલે થોડાં મરણ થાયછે, અને બંધા લોક સંભાળે તે એકે થાય નહિ.

છંદાંડમાં જે ઉપાયો કામે લગાડ્યા છે તેમ્મને આ દેશમાં કામે લગાડ્યાથી અહીંના લોકની આરોગ્યતા પણ અંટીલીજ સુધરે. અગ્નિથી દઝાયછે એ સર્વ કોઈ જાણેછે, પરંતુ નબળા અને માંદા રાથી થવાયછે તે ઘણાના સમજવામાં નથી. આરોગ્ય અને જબરા રાથી રહેવાય તે આ નાની ચોપડીમાં જણાવ્યું છે. એને સંભાળથી વાંચો, અને એમાં કહ્યુંછે તે પ્રમાણે કરવાનો ચત્ત કરો.

માણસને જીવવાને અને સાજા રહેવાને શાની ગરજ છે તે એક પછી એક હવે સમજાવવામાં આવેછે.

## ૧. સ્વચ્છ વા.

### ૧. વા અને તે શાનો બન્યોછે.

૪. કેટલાક દહાડા સૂધી આપણે અન્ન કે પાણીવિના જીવી શકીએ છીએ, પણ વા વિના આપણે થોડા પળમાં મરી જઈએ છીએ. વાનો આસ લેવો એ આપણું અવતરતાં વારને પહેલવહેલું કામ છે, અને વાને બહાર કાઢવો ( ઉચ્છ્રાસ મૂકવો ) એ આપણું આ જગત્માં છેલ્લું કામ છે. જન્મથી મરણ લગી, જગતાં અને ઊંઘતાં નિરંતર આપણે આસોચ્છ્રાસ ચાલુ રહેછે. મોટે જીવવાને સાર આપણે વાની સૌથી વધારે ગરજ છે.

આપણે વાને જોઈ શકતા નથી; જ્યારે સ્થિર હોયછે ત્યારે તે આપણને લાગતો નથી. જ્યારે વા વાયછે ત્યારે તે વાયરો કહેવાયછે, અને તે શું કરેછે તે આપણે જોઈ શકીએ છીએ અને તે આપણને લાગેછે. કોઈ વાર તે અંટીલા જોયી વાયછે કે ઝાડોને મૂળથી ઉખેડી નાંખેછે. જેમ સમુદ્રનું તળીયું પાણીથી ઢંકાયલું છે તેમ આખી પૃથ્વી વાના મોટા સાગરથી ઢંકાયલી છે, ને પાણીમાં જેમ માછલાં ફરેછે તેમ આપણે તેમાં ફરીએ છીએ. આ વાયુ સાગરની

જોડાઈ છીછામાં ચોંછી સો મૈલ છે, પણ જેમ જેમ આપણે વધારે જોયા ચઢોએ છીએ તેમ તેમ વધારે પાતળો આવેછે. આપણે ખૂતનો કાવો પીએ છીએ તે કાવામાં ચાર વસ્તુઓ છે—પાણી, ખૂત, ખાંડ, અને દૂધ. ચારે ભેજસેજ થયલાં હોય-છે. ધણી મુદતપર માણસો ધારતા કે વા એકજ વસ્તુનો બનેલો છે\* ; પણ વિદ્વાનોને હમણા માલુમ પડ્યું છે કે તેમાં ચાર મુખ્ય વસ્તુઓ છે અને તેઓ ડહાપુણથી અને અજબ રીતે મિશ્ર થઈ છે.

૫. આપણી આસપાસ ત્રણ જાતના પદાર્થો છે. કેટલાક પથ્થર અને લાકડા જેવા છે. તેઓ ઘન કહેવાય છે; કેટલાક પાણી અને દૂધ જેવા છે તેઓ પ્રવાહી કહેવાય છે; વાતા જેવા છે તેઓ ગાસ (વાયુરૂપી પદાર્થો) કહેવાય છે.

જે ગ્યાસોનો વા બનેલોછે તેઓને છૂટા પાડી શકાયછે અને તેાળી શકાયછે. એમાંના એકનું નામ ઑક્સિજન છે. વાતા આ ભાગપર પ્રાણનો મુખ્ય આધાર છે. ઑક્સિજન વિના દીવો બળે નહિ. વામાં એકલો ઑક્સિજન ગ્યાસ હોય તો આપણે ઝડ મરી જઈએ : તે બહુ સખ્ત પડે. એ મોટે નૈટોજન નામે ખીજ ગ્યાસ જોડે તે મળેલો છે. એ ઑક્સિજનથી ધણો જુદો છે. એ પ્રાણને આધાર આપી શકતો નથી, અને તેમાં દીવો મૂકતાં વારને હોલવાઈ જાયછે. પ્રાણીને શ્વાસસ્વાને તથા વસ્તુઓને બળવાને જોઈએ તેવા ઉત્તમ પ્રમાણમાં એ બને ભળેલો છે. તમારા હાથને એક અંગૂઠો ને ચાર આંગળાં છે. એથી સંભારવું સહેલું પડશે કે વામાં એક ભાગ ઑક્સિજન નાં છે અને ચાર ભાગ નૈટોજન છે.

લગભગ બધા વા આ બે ગ્યાસોનો બનેલો છે. ખીજ બે વસ્તુઓ વામાં છે તેઓ પરિમાણમાં તો ધણી થોડી છે, પણ ઉપયોગી ધણી છે.

\* પૃથ્વી પથ્થ્રા વખતપર એકજ પદાર્થની બનેલી અને પાણી પથ્થ્ર એકજ વસ્તુનું બનેલું એટલે તત્ત્વ માનવામાં આવતાં.

† મુદિમાં સૌથી સાધારણ પદાર્થ ઑક્સિજન છે. દર નવરીર પાણીમાં આશીર ઑક્સિજન છે, આખી પૃથ્વીના વજનમાં અડધી વધારે ભાગ ઑક્સિજનનો છે.

૬. કોયલા તમે જાણો છો.—હાંકણુ નીચે લાકડું બળવાથી જે કાળી વસ્તુ બનેછે તે. ચોખ્ખા કે માંસના પાણુ એક જાતના કોયલા બની શકે. નર્મ કોયલાને કાર્બન\* કહેછે. ઑક્સિજન અને કાર્બનનો ભેગ થવાથી ગ્યાસ બનેછે તેને કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ કહેછે. ત્રીજી વસ્તુ વામાં છે તે એ છે. એ ગ્યાસ તોલમાં ભારે છે, અને વખતે ઊંડા ખાલી કૂવાને તળીએ એકઠો થાયછે. • દીવા તેમાં ચૂકતાં બુલ્બ જાયછે; માણસ તેનો શ્વાસ લેતો ઝટ મરી જાયછે. પણ વનસ્પતિનો તે સુખ્ય ખોરાક છે; તેના વિના છોડ ઊગી શકે નહિ. આખો દહોડો વનસ્પતિ તેનું પાન કરેછે.

સ્વચ્છ વામાં ૨૫૦૦ ભાગમાંનો એક ભાગ કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ છે, કે તેર રૂપિએ એક પાઈના પ્રમાણમાં. એટલા થોડા પરિમાણથી નુકસાન થતું નથી; પણ જે ઘણા વધારે હોય તો આપણે નબળા અને માંદા થઈએ.

થોડી વાળીની વરાઝ એ વામાં ચોથી સીજ છે. થાળીમાં થોડું પાણી રેડીએ છીએ તો તે ધીમે ધીમે જતું રહેછે. સૂર-જનો તાપ પાણીની વરાળ બનાવી તેને સદા ઉપર ખેંચી લેછે, તેનાં વાદળાં બનેછે, અને ઝાકળને તથા વરસાદને રૂપે તે નીચે આવેછે. વામાં પાણીની વરાળ નહોય તો આપણી આમડી સૂકાઈ જાય અને દરેક છોડ મરી જાય.

વામાં આરાં વસ્તુએ માલૂમ પડેછે તેઓ ઑક્સિજન, નૈટ્રોજન, કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ, અને વાળીની વરાઝ છે. જ્યારે તેઓ ખરેખર ભળેલા હોયછે ત્યારે વા (કે હવા) સ્વચ્છ છે અને આપણને સાજા અને બળવાન રાખેછે.

## ૨. વા (હવા) શાથી વગડેછે.

૭. જીવવાને સારૂ વાની જરૂર છે એટલું જ નહિ, પણ તે વા ચોખ્ખો જોઈએ. દુનિયામાં ઘણી જાતનાં ઝેર થાયછે,

\* હિરો કાર્બનનો બનેલો છે અને તેને જનરા અગ્નિમાં બાળી શકાય.

† જે ઉપરાંત થોડી બીજી વસ્તુઓ ઘણાજ નાના પરિમાણમાં છે.

પણ જે ઝેરથી ઘણામાં ઘણા માણસો મરે છે તે જે નહારે વા કહેવાય છે. કલક તામાં ઘણાં વરસોપર ૧૮૧ માણસોને અંધારી ફોટી નામે નાના કેદખાનામાં એક રાત પૂરી-રાખ્યા હતા. તેને માત્ર એ નાની જળીઓ હતી. સવારે તેનું આરગું ઉઘાડ્યું તે વારે માત્ર ૨૩ જણ લથડીઓ ખાતા બહાર આવી રાખ્યા; બાકીના બધા મરી ગયા હતા. તેઓ સાથી મરી ગયા? નહારી હવાથી. તાજે જ ન મરવાથી. આ બાપ-ડાઓની પેઠે એક રાતમાં તો થોડા આદમીઓ મરે છે, પણ તેથી આખા ભવમાં નબળા અને માંદા ઘણા રહે છે.

વા (હવા) બગડવાનાં કેટલાંક કારણો.

## ૧. શ્વાસચ્છ્વાસ\* કે દમ લેવો ને મૂકવો.

આપણે શ્વાસ સદા ચાલુ છે, પણ જે વા આપણે પાછા કાઢી-એ છીએ તે લઈએ છીએ તેથી બહુ જુદો છે. જે માણસોને આખ્યાઈ ગમે છે તેઓ પોતાનાં હાથ મોં ધોયા ઉપરાંત નિત્ય નાહે છે. પરંતુ જે વા આપણે શ્વાસમાં લઈએ છીએ તે આપણા શરીર માંહેના પાસાને નિરતર સાફ કરે છે, અને મેલને લઈ લે છે. એ શી રીતે બને છે તેનો થોડો ખુલાસો કરવામાં આવશે.

આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ તે વારે વા નીચે આપણાં ફેફસાંમાં ઉતરે છે. એ ફેફસાં મોટી વાદળીઓ જેવાં આપણી છાતીમાં છે. શ્વાસનળીની લાખો રાખાઓ વાવાળી ઝીણી ઝીણી નળીઓ છે. તેઓની નજીક અગણિત ઝીણી નસો (રક્તવાહિનીઓ) છે. તેઓની વચ્ચે આમડી છે તે એટલી બધી પાતળી છે કે લોહી વાને લગભગ અડકે છે. શરીરના સઘળા ભાગોમાંથી જે ઘસારો લોહીએ ભેગો કર્યો હોય છે તેને એ પાતળી આમડી માર્ગે કાઢી નાંખે છે, અને તાજે ઓક્સિજન વા લે છે. એમ કાણું, અસ્વચ્છ લોહી રાતું અને સ્વચ્છ થાય છે.

\* શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ એ શબ્દો મળીને એ શબ્દ થયો છે. શ્વાસ એટલે વાને અંદર લેવો ને ઉચ્છ્વાસ એટલે બહાર કાઢવો.

૮. જે હવા આપણે ઉચ્છ્વાસમાં કાઢીએ છીએ તે પોતાની જોડે નીચેની ત્રણ વસ્તુઓ લેતી જાય છે:—

(૧) કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ.—ચોખ્ખાવામાં એનું ઘાટું થાકું પરિમાણ હોય છે. જે વા આપણે ઉચ્છ્વાસમાં બહાર આણીએ છીએ તેમાં તે તેથી શુભારે સોગણું હોય છે. આપણે તેને દેખી શકતા નથી, પણ જેમ દેવતામાંથી ધૂમાડો નીકળે છે તેમ આપણામાંથી તે નીકળે છે. વાસેલા ઓરડામાં દેવતા બળતો હોય છે તો તે ઝટ ધૂમાડીથી ભરાઈ જાય છે. તેમજ આપણે વાસેલા ઓરડામાં સ્વપ્નમાં તો આસપાસનો વા કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસથી ભરાઈ જાય છે. જો તાજે વા અંદર ના આવે તો આપણે ઉતાવળે મરી જઈએ, પરંતુ બારણાંની ઉપરથી અને નીચેથી કેટલોક મોઢો વા બહાર જાય છે અને કેટલોક સારો વા અંદર આવે છે.

(૨) પાણીની વરાઝ.—જો તમે સ્લેટ ઉપર શ્વાસ મૂકશો તો તે ઉપર ભેજ લાગશે તેથી જણાય છે કે ઉચ્છ્વાસમાં પાણી છે.

(૩) ગંધો નકામો પદાર્થ.—ઉચ્છ્વાસમાંનું પાણી ચોખ્ખું નથી. તેમાં કોહવા માંડેલી વનસ્પતિની વસ્તુ છે\*; એ સારીર પર રહે છે તો રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. એ તથા કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ નુકસાન કરનારા છે.

ઘેર, બકરાં, કૂતરાં અને ખીજાં પ્રાણીઓને આપણી પેઠે શ્વાસોચ્છ્વાસ છે, અને ઉપર કહ્યું તેજ રીતે તેઓની મદદથી પણ હવા બગડે છે.

૯. (૨) બઝઝું.—તમને કહેવામાં આવ્યું છે કે ઓક્સિજન વિના કાંઈ બળે નહિ. વાસણમાં દીવો મેલી તેને ઢાંકી દેશો તો દીવો ઝટ હોલવાઈ જશે, કેમકે તે વાસણના વામાં ઓક્સિજન છે તે બધો કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ થવામાં ખપી જાય છે. એમ દીવો દેવતા વાને અસ્વસ્થ કરે છે.

(૩) કૌહવાળ —વનસ્પતિ કે પ્રાણી મરી જાય છે ત્યાર પછી ઝટ તે કોહવા માંડે છે. ઘણી ધ્વજ કરે તેવા ગ્યાસો તેમાંથી નીકળે-



છે, અને તેના રજકણો\* હવામાં ઊડી જાયછે. આપણા નાકના જેવી તીક્ષ્ણતા આપણી આંખોમાં હોય તો કોઈતા જનાવર-માંથી નીકળી આવતા અને આસપાસ વામાં પ્રસરી જતા પુષ્કળ રજકણો આપણે દેખીએ. આપણા શ્વાસમાં તેઓ ખેંચાઈ આવેછે ત્યારે તેઓનું આપણા નાકને લાગવું ગંધ રૂપે માલુમ પડેછે.

કેળાંની છાલ અને ખીજે કચરો બારણા આગળ નાંખવામાં આવેછે તે હવાને બગાડેછે. કસાઈ, ચામડીઆત, અને રંગારા પણુ તેમના ધંધા કરવામાં વાને † અશુદ્ધ કરેછે. મડદાં દાટવાની અને બાળવાની જગ્યા ઘરોની પાસે રાખવા દેવી ન જોઈએ.

જમીનમાંથી પણ વા નીકળેછે. વા થોડા ઘણા ભોંયમાં પેસેછે અને એ વા પછી ઉપલી હવામાં ભળેછે.

જમીન ભીની હોય તેવારે કોહવાણુ અતિ ખરાબ હોયછે. મરેલાં પાંદડાં, છોડવા અને ખીજ કોહતી વનસ્પતિ તાવનું મુખ્ય કારણ છે એવું ઘણું કરીને ધરાયલું છે.

આસોઝીંસ, બળવું અને કોહવું, એ ત્રણ વાને અસ્વચ્છ કરનારાં મુખ્ય કારણો છે.

### ૩. વા સ્વચ્છ શી રીતે થાયછે.

૧૦. વાને સ્વચ્છ કરવાના ઉપાયો ન હોય તો પૃથ્વી વશી શકાય નહિ એવી થોડા વખતમાં થાય. મુખ્ય ઉપાયો અહીં જણાવવામાં આવેછે.

(૧). ગ્યાસો એક એક જોડે મળી જાયછે. — પાણીમાં થોડું દૂધ રેડીએ છીએ તો તે પાણી જોડે ભળી જાયછે. દેવતામાંના ધૂમડો ઝટ હવામાં ફેલાઈ જાયછે. શ્વાસ કાઢવામાં અસ્વચ્છ વા બહાર આવેછે તેનું પણ એમજ થાયછે. તે આસપાસના સ્વચ્છ વા જોડે ભળી જાયછે. અને જેમ તે વધારે પાતળો થાય તેમ એણે નુકસાનકારી થાયછે. •

\* ઘણા જીવો વિભાગો.

† કુમારેશાં ચામડાં બનાવનારા.

‡ અસ્વચ્છ.

§ એને બાહ્યપ્રસરણ નિયમ કહેછે. પ્રસરણ એટલે આસપાસ ફેલાઈ જવું.

(૨). વાયરો કે પવન.—કોહતી વસ્તુઓમાંથી દુર્ગંધ નીકળે છે તેને વાયરો તાણી જાય છે, અને હવાને તાણ અને ચોખ્ખી રાખે છે.

(૩). વનસ્પતિ.—પ્રાણીઓ શ્વાસોચ્છ્વાસમાં ઑક્સિજન અંદર લે છે, અને કાર્બોનિક આસિડ વ્યાસ બહાર કાઢે છે. હવે વનસ્પતિ દિવસે કાર્બોનિક આસિડને છૂટો પાડે છે, કાર્બોન અંદર લે છે અને ઑક્સિજનનું બહાર કાઢે છે. ઓંથી વા સ્વચ્છ રાખવામાં ઘણી મદદ મળે છે. ખરીવાત છે કે રાત્રે વનસ્પતિ ઑક્સિજન અંદર લે છે અને કાર્બોનિક આસિડ બહાર કાઢે છે. પણ જોડો ઑક્સિજન તે લે છે તેનાથી ઘણા વધારે બહાર કાઢે છે. તોપણ જો ઓરડામાં છોડવા હોય તેમાં સૂવું એ સાઈ નથી.

વ્યાસો એક એકમાં જળવાથી, વાયરાથી, અને વનસ્પતિથી વા ચોખ્ખો થાય છે. વરસાદ પણ મદદ કરે છે.

## ૪. તાજો વા શી રીતે મેળવવો.

૧૧. તાણ હવાનો મોટો ગુણ બતાવવામાં આવ્યો છે. રાત્રીમાંથી તથા કોહેલી વસ્તુઓમાંથી નુકસાનકારી પદાર્થ નીકળે છે તેને તે લઈ લે છે; આપણને બળવાન અને તંદુરસ્ત રહેવામાં તે બહુ મદદ કરે છે.

હમેશા પુષ્કળ તાજો વા લેવાનો યત્ન કરો. દહાડે આપણે ઘણીવાર બહાર જઈએ છીએ, પણ રાત્રે આપણે ઘણું કરીને ઓરડામાં સૂઈએ છીએ. વિશેષ કરીને રાત્રિએ તાણ હવા મેળવવાની ગરજ છે. તે કેમ મેળવવી તે 'ધરો' એ મથાળા નીચે સમજાવવામાં આવશે.

આપણી પાસેના વાને ગલીએ અને કોહતા પદાર્થવડે અસ્વચ્છ થવા નહોવા. તેઓથી આપણે લાગલા મરીતા જતા નથી, પણ તેઓ આપણને ઈર્ષા કરે છે. સપ્ત વિષ તમને એકદમ મારી નાંખે, પરંતુ થોડું એ લેવું એ નાદાની છે.

સાજ કરતાં માંદા માણસો વાને વધારે ઉતાવળે બિગાડે છે. એ વાસ્તે તેમને તાજો વા વધારે જોઈએ.

એસિવાય બહારની બાજુએ તાજે વા પુષ્કળ હોવાથી તેન આપણા અંગમાં જોઈએ તેટલો આવવા દેવો જોઈએ. વાદળીને કે લૂગડાના કકડાને છૂટો ધરી રહેવાથી તે મસ પાણી ચૂસી લેશે. વાદળીને જેમ વધારે દાખીએ તેમ તેમાં ઓછું પાણી રહેછે. આપણાં પ્રેક્ષાં વિષે પણ એમજ છે. જેમ તેઓને ઓછાં દાખીશું તેમ તેઓ વધારે વા લેશે, અને લોહી વધારે સાફ થશે. માણસાએ લખતી કે કામ કરતી વેળા વાંકા ન વળવું. એથી પ્રેક્ષાં દખાયછે અને હવાને અંદર જતાં હરકત થાયછે. શરીરને સીધું રાખવાથી વધારે આરોગ્ય રહેવાયછે.

## ૨. સ્વચ્છ પાણી.

### ૧. પાણીની ગરજ.

૧૨. પ્રત્યેક જનાવર અને વનસ્પતિને પાણીની જરૂર છે. પાણી વિના એ બંને મરી જાય. આપણા શરીરનો વધારે ભાગ પાણીનો બનેલો છે. કોઈ આદમીનું વજન પક્ષા ૭૫ શેર હોય તો તે વજનમાં આશરે ૫૬ પક્ષા શેર પાણી હોયછે. આમ હોવાને સારાં કારણ છે. આપણે જે ખાઈએ છીએ તેનો પ્રથમ જઠરમાં\* ઘેસ (કાંજ) જેવો પદાર્થ બનેછે તેમાંના કામનો ભાગ, કાંઈક દૂધ જેવો હોયછે, તેનું લોહી બનેછે, અને નકામો ભાગને બહાર કાઢી નાંખવામાં આવેછે. શરીરના સઘળા ભાગોમાં તેઓના પોષણને સારૂ જીણી નળીઓ વાટે લોહી જાયછે. લોહીમાં જોઈએ તેટલું પાણી નહોય તો તે એટલું ઘાડું થાય કે જીણી નળીઓમાં વહી રહે નહિ. એમાંની ઘણી નળીઓ વાળ કરતાં પણ પાતળી હોયછે. આપણે પાણી પીએ છીએ તે લોહીમાં મળેછે, અને એમ શરીરના દરેક ભાગમાં જાયછે. પાણી નહારે હોય તો આપણી આરોગ્યતા બિગડે.

સારા પાણીના ગુણવિષે ઘણાખરા માણસા ઘાડું જાણેછે.

\* આપણા બિરાક ને કાચળીમાં ઉતરેછે તેને જઠર કહે.

પરગામ જવાથી કોઈ માણસ માંદો થાયછે. ત્યારે ઘણીક વાર એમ કહેવાયછે કે તેને પાણી તે ગામનું લાગ્યું. પરગામ ગયા વગર પણ નદાસ પાણીથી માણસો આજારી થાયછે. એથી ઘણા આદમીઓ માંદા થાયછે. એજી હવાના જેટલીજ એજી પાણીની ગરજ છે.

મેલ વોઈ નાંખવામાં પણ પાણીનો ખપ છે. આપણે પાણી વેડે નાહીએ છીએ. વનસ્પતિને વરસાદ નવડાવેછે ને પાણી પણ પાયછે; તેનું પાણી જમીન ઉપર વહી તે પરનો ગંદવાડ લેઈ જાયછે.

## ૨. પાણીની આવકનાં મૂલ્ય.

૧૩. વરસાદ.—પાણી પૂરું પાડનારું માટું મુળ એ છે. બધી નદીઓ સમુદ્રને મળેછે, તો પણ સમુદ્ર ભરાતો નથી. એનું શું કારણ? જ્યાંથી નદીઓ આવેછે ત્યાં તેઓ પાછી જાયછે.

સરજના તાપથી વરાળ થઈ પાણી ઊંચું ચઢેછે, ને તેની ઝાકળ, કે વરસાદ, કે ખરફ ખતેછે. વરસાદ વરસેછે ત્યારે તેનું કેટલુંક પાણી પૃથ્થ ઉપર વહી નદીઓ અને તળાવોમાં જાયછે; ઘણુંક ભોંયમાં ઉતરી તેને ભીની કરેછે અને કૂવા તથા ઝરણામાં વહેછે. હિમાલયની ટોચ જેવી ઊંચી જગ્યામાં ઠાઠ ઘણી હોયછે ત્યાં કૂલ ખરફ રૂપે પાણી વરસેછે, અને ઊનાળામાં તે ઓગળી જાયછે.

વરસાદની ઋતુમાં નદીઓમાં, કૂવાઓમાં, અને તળાવોમાં પાણી વધેછે, ઊનાળામાં નદીઓનાં અને તળાવોનાં પાણી ઓછાં થઈ જાયછે, અને કોઈમાં તમામ સૂકાઈ જાયછે.

એમ પાણી ચક્રરડી કરેછે. નદીની વાટે સમુદ્રમાં જાયછે; વરાળ થઈ ત્યાંથી ઊંચે જાયછે; વરસાદ રૂપે નીચે આવેછે, અને પાછું સમુદ્રમાં જાયછે. વરસતા વરસાદનું પાણી લગભગ સ્વચ્છ હોયછે. કોઈલોકો છાપરાં ઉપર વરસેલું પાણી એકઠું કરેછે, પણ વર્ષને ધૂળ, પક્ષીઓની હગાર અને ખીજ કચરાથી, તે ખગોડેછે, અને અગાશી હોય તો વિશેષ કરીને

બગેડે છે. વરસાદનું પાણી જમીન ઉપર વહે છે ત્યારે તેમાં કાદવ અને કોહતી વસ્તુઓ બને છે.

૧૪. (૨) નદીઓ.—ઘણીખરી ઓઠી નદીઓમાં સાફ પાણી હોય છે. વરસાદના દહાડામાં તે જોડે ઓઠી લાવે છે તેથી ડોહો-જાયલું હોય છે. કેટલાક વખત લગી ઠરવા દીધાથી તે પાણી નીતરું થાય છે, અથવા થોડી ફટકડીથી કે પ્રખ્યાત ચોખ્ખા કરનાર ફળથી\* વહેલું સ્વચ્છ થાય છે. જંગલમાંનું કે ખાડમાંનું પાણી, દેખાઈતું નીતરું હોય તો પણ, ઘણું જીને કોહતી વનસ્પતિવાળું હોય છે, ને તેથી તાવ આણે ઝમવું હોય છે. ખીજું પાણી મળે ઝમવું ન હોય તો પીધા પહેલાં તેને ઉકાળવું. ઉકાળવાથી કોહતી વનસ્પતિનું ઝેર નાશ પામે છે.

નદીઓમાં લગડાં ધીયેથી તથા ઢોરને નવડાવેથી તેઓ બગેડે તેમ છે. ન્યાંથી પીવાને મોટે પાણી ભરવામાં આવતું હોય ત્યાં ઝમ કરવા ન દેવું. વહેણના નીચલા ભાગમાં તેમ કરવું.

નદીના કાંઠાપર કે તળીઓમાં માણસો ઘણીવાર જાજર જાય છે, અને વરસાદ તે મેલને નદીમાં ધસડી જાય છે. મડદાંને, કોગળીઓથી કે શીતળાથી મરેલા માણસનાં મડદાંને પણ, વખતે નદીઓમાં નાંખે છે. તેમજ તેઓને કાંઠે બાળેલાં મડદાંની રાખોડીને પણ નાંખે છે. નદીઓને મેલું નાંખવાનું ડોકાણું પણ ઘણી વાર કરવામાં આવે છે.

ઓઠી નદીઓ પણ ઝમેથી બગેડે છે, અને નદી નાની હોય, અને વહેણ ભાગ્યે હોય તો ખરાખી વધારે થાય છે. આ પ્રમાણે ઘણી જગાઓ હોય છે. વહેતું પાણી વાથી ધીમે ધીમે ચોખ્ખું થાય છે.

પોતાના પોડાશની નદીનું પાણી ચોખ્ખું રાખવાનું લોકને સમજવવાના હરેક ઉપાય કરવા જોઈએ.

૧૫. તળાવો.—તળાવોનું પાણી સ્થિર (બાંધેલું) હોવાથી તે સહેલથી બગેડે છે તેમ છતાં તેને ચોખ્ખું રાખવામાં ઘણું ડોકાણું બહુ બેરીકરાઈ રાખવામાં આવે છે. તેઓમાં લોક નાહે છે,

હાતણુ કરેછે, કોગળા કરેછે કે થુકેછે, લગડાં ધુમ્મિછે, રાંધવાનાં વાસણુ માંજેછે, કાંઠે ખરચુ જઈ આવ્યા પછી તેના પાણીમાં ચોખ્ખા થાયછે, ભેંસા અને બૂડો તેમાં પડ્યાં રહેછે; કેટલાંકમાં છોડવાને પલાળવાને તેમાં બાળી રાખેછે. તોય્મ તેમાંનું પાણી પીવાને અને રાંધવાને સારૂ લેઈ જાયછે.

જે તળાવોનું પાણી ઊનાળામાં સૂકાઈ જાયછે કે ઘણું ઝાણું થઈ જાયછે તે અવગુણુકારી છે. ધરની પાસે આવેલી અને સંભાળ લેવામાં ન આવતી હોય તેવી નાની તળાવડી ઝાણાને પૂરી નાંખવી જોઈય્મ, અને પીવાના પાણીને માટેજ માટું ઊંડું તળાવ ખોદવા લાગવાને ગામના બધા લોકને સમજાવવા ય્મ સારૂ કામ છે. માછલાં અને જીવતા છોડવા તળાવોમાં હોય તો સારૂ; ખરી પેડેલાં પાંદડાં અને કોહલી વનસ્પતિથી ભિગાડ થાયછે. કોઈ જાતનો ગંદવાડ તળાવો આગળ થવા દેવો નહિ, વરસાદના પાણી જોડે તેઝામાં જવા દેવો નહિ, અથવા જમીનમાં ઉતરી તેઝામાં પેસવા દેવો નહિ.

બની રાકે તો નહાવાને, લગડાં ધાવાને, અને ઢોરને સારૂ ખીજું માટું તળાવ ખોદાવવું. ઝેમાં પણ સારૂ પાણી હોય તો ઠીક. ગંદાપાણીમાં ધાયલાં લગડાંથી ઇજા થાયછે. માણસને તેમજ ઢોરને પણ ચોખ્ખું પાણી ગુણુકારી છે. નહારા પાણીથી ઢોરને કરમ તથા ખીજ રોગ થાયછે.

નદી ઝાણી અને તળાવોની પાસે વરીડા ખોદવાથી ઘણી-વાર સારૂ પાણી મળેછે. જમીનમાં થઇને આવતાં તે પાણી ચોખ્ખું થાયછે.

૧૬. કૃષ્ણ.—જેઝામાં ઊંડી જમીનમાંનું પાણી આવવું હોય તે કૂવા ઘણું કરીને સર્વોત્તમ હોયછે. જેઝામાં પૃથ્વી નજીકનું પાણી આવવું હોયછે તેઝા ઘણું કરીને નહારા હોયછે. ઘણે ઠેકાણે ઘણાં વરસોના ગંદવાડ ભોંયમાં ઝપ્કો થયો હોયછે, તેમાં થઇને આવતાં પાણી ખીગડેછે.

હિંદમાંના કૂવામાં ઝેક સાધારણ ખોડ ઝે હોયછે કે જમીન ઉપરનું પાણી તેઝામાં વહી જાયછે. કોઈના મોઢાની

આસપાસ ઘોરે કે થાળું બાંધેલું ન હોતાં ખાખોચીઆં હોયછે. તેઓમાં ઢળેલું પાણી જાયછે. તેનો કાદવ અને ઢોરનાં છાણુ-મૂતર કૂવામાં ઉતરેછે.

દરેક કૂવાની આસપાસ ઘોરે કે થાળું કરી તેની ચોમરની જમીન એવી ઢળતી હોવી જોઈએ કે ઢળેલું પાણી વેગળે વહી જાય. ઘોરાની આસપાસ થોડે સ્થળે કાંકરી કરવાથી ફાયદો છે. કૂવાઉપર લગડાં ઘોવાની તથા નહાવાની મના કરવી જોઈએ. કૂવાને છાવરી લે તેવાં ઝોડા ન રાખવાં, કેમકે તેઓનાં પાંદડાં અંદર ખરી પડી કોહેછે. કૂવાને ઢાંકણું હોય તો તેનું બહુ સારું રક્ષણ થાય.

પાણી કાઢવામાં એજેખા ઘડા અને દારડાં વાપરવાં જોઈએ. કોઈકોઈ વખતે કૂવા ગળાવવા જોઈએ કે તેથી ભાંગેલા ઘડાનાં ઠીકરાં, તથા ખીજો કચરો અંદર પડેલો હોય તે નીકળી જાય.

મોરીઓ અને ખાજકૂવાનો ગંદવાડ વિશેષે કરીને રોગ પેદા કરનાર છે. જે પાણીમાં મોરીઓના તથા જાજરના કોહતા પદાર્થ હોય તેઓથી કેટલાક નઠારામાં નઠારો રોગ થાય છે. કૂવાની પાસેના ખાજકૂવાને સાફ કરી પૂરી નાંખવા. કૂવાની પાસે રહેલો બધી જાતનો ગંદવાડ હાનિકારક છે; નઠારા વાસને પાણી ચૂશી લેછે.

### ૩. પાણીને ગાઝલું, વગેરે.

૧૩. સારું પાણી નીતરું, સ્વાદ કે વાસ વગરનું, અને કોઈ જાતની કોહતી વસ્તુ વગરનું હોયછે. જ્યારે પાણીમાં ઓગળેલો ચૂનો અથવા ખીજો કોઈ જાતના ખનિજો વધારે હોયછે ત્યારે તેને કઠણ પાણી કહેછે; તેમાં ખનિજ થોડા કે બિલકુલ ન હોય ત્યારે તેને નરમ પાણી કહેછે. રાંધવાને અને ઘોવાને નરમ પાણી સર્વોત્તમ છે.

ઢંગિલાડમાંનાં મોટાં શહેરોમાંના રસ્તાઓમાં નળીઓમાં એજેખું પાણી વહેછે. હાલ હિંદનાં થોડાંક શહેરોમાં એરીને પાણી આપવામાં આવેછે, અને આગળ જતાં ખીજો શહેરોને પણ એ પ્રમાણે મળશે.

બની શકે. ત્યાં સૂચી ચોખ્ખું પાણી મેળવવું અને તેને ચોખ્ખું રાખવું. તેવું ન મળે તો પાણીને પ્રથમ ઉકાળીને ઠાંદું પાડ્યા વગર અથવા ગળ્યા વિના પીવું નહિ. ગળ્યા પહેલાં ઉકાળે તો તેથી વધારે સારું. ગરણા સહેલથી બની શકેછે. લાકડાની કે વાંસની ઘોડી ઉપર એક માટલું મૂકી તેના ઉપર ખીજું માટલું મૂકવું. ઉપલા માટલાને તળીએ એક બે નાનાં કાણાં પાડવાં. પછી તેમાં એક થર ચોખ્ખી રેતીનો કરવો અને તેઉપર ચોખ્ખા કોયલાનો કરવો. પછી ચોખ્ખું કરવાના પાણીને ઉપલા માટલામાં હળવે રહીને રેડવું. તે પાણી કોયલા અને રેતીમાં થઈને નીચલા માટલામાં ટપકરો. નીચલા માટલાના મોઢા ઉપર નાના કાણાવાળું ચપટું ઢાકણું ઢાંકવું કે તેમાં કચરો પડે નહિ. રેતી અને કોયલાને વખતે વખતે સાફ કરવા.

પીવાને માટે સૌથી સરસમાં સરસ વસ્તુ પાણી છે. તેથી તરસ છીપેછે ને ઈજા થતી નથી. અને ફેશ દારૂઓથી જીંઠી તરસ ઉત્પન્ન થાયછે. જેમ તેઓ વધારે પીવામાં આવે તેમ વધારે પીવાનું મન થતું જાયછે. ઘણા માણસોની તેથી ખરાબી થઈછે. તેને બિલકુલ કદી અડકવું નહિ એ ધ્યાન વધારે સારું છે.

## ૪. નહાવું.

૧૮. નહાવાની જરૂર.—નકામાં પડેલા તમામ પદાર્થને જેમ ઉતાવળે કહાડી નાંખાય તેમ કહાડી નાંખવાને શરીર યત્ન કરેછે. એકે રસ્તો શ્વાસોચ્છ્વાસનો છે; ખીજો આમડીની વાટ છે.

બરાબર બંધાયલાં બધાં શહેરોમાં મોરીઓ હોયછે. મોરીઓને સાફ રાખવાનો સારામાં સારો ઉપાય એ છે કે તેમાં પાણીનો પ્રવાહ ચાલે. આપણી આમડી મોરીઓથી ભરપૂર છે, પણ તે એવી જીણી છે કે આંખે દેખી શકાય નહિ. એક રૂપિયા જેટલી જગામાં આશરે બે હજાર હોયછે. આ જીણી નીકામાંથી પાણી નિરંતર વહેછે અને નકામાં પડેલા પદાર્થ લઈ જાયછે. આપણે મહેનત વધારે કરીએ છીએ ત્યારે



હમેશ કરતાં પાણી વધારે વહેછે અને આમડી ઉપર તેનાં ટીપાં બંધાયછે અને એ ટીપાંને આપણે પરસેવો કહીએ છીએ. એક સીસા ભરાય એટલું પાણી માણસની આંમડીમાંથી રોજ નીકળેછે. કોઈ વખતે એથી વધારે. એ બહાર આવેલું પાણી ચોખ્ખું નથી. એ પાણી દરરોજ આશરે અડધો તોલો નકામો પડેલો ઝેરી પદાર્થ બહાર આવેછે.

આમડી ધોવાથી આ નાની નીકિનાં મોઢાં ઉઘાડાં રહેછે. મેલથી તેઓ પૂરાઈ જાયછે; મેલ બરાબર નીકળી શકતો નથી; પછી ખસ અને ખીજ રોગ ધણીને થાયછે. આમડીને સાફ કરવામાં સાવજી બહુ મદદ કરેછે.

શરીરમાંના બગડેલા પદાર્થ લગડાં, આંશિકાં વગેરેને વળગેછે. આમડી જોડે તે ધસાયાથી મેલ શરીરની આમડીની અંદર જાયછે, અને તેથી માંદાં થવાયછે. એ માટે લગડાં અને પથારીઓ શરીરની પેઠે ચોખ્ખાં રાખવાં.

૧૯. શી રીતે નહાવું.—સાજ માણસે (બાયડી અને બાયડા અને એ) બની શકે તો નિત્ય નહાવું. ધણુંકરીને નહાવાનો સર્વોત્તમ વખત સવાર છે; પણ જે માણસોનાં શરીર કામ કરવાથી મેલાં થાયછે તેમણે સાંજરે નહાવું. જમ્યાપછી તરત નહાવું એ સાફ નથી. એથી પાચનક્રિયામાં હરકત થાયછે.

ચોખ્ખે પાણીએ નહાવું. એવું ધારવામાં આવેછે કે મેલા પાણીએ નહાવાથી વાળો શરીરમાં પેસેછે. નાહ્યા પછી શરીરને અંગૂછે વતી ખૂબ ધસીને લોહવું.

જીવાન અને જબરાને માટે ટાઢું પાણી સર્વોત્તમ છે. ટાઢે પાણીએ નાહ્યા પછી અને આમડીને સારી પેઠે લૂછ્યા પછી જેનું અંગ ટાઢું રહે તેણે હુંકળે પાણીએ નહાવું. તાવ અથવા મરડો ગયા પછી થોડા વખતમાં તે વ્યાધિએ ધણીને પાછા થાયછે. કૌવત પાછું આવે ત્યાં સુધી હુંકળે પાણીએ નહાવું જોઈએ; માણસ નહાતો હોય તે વખતે ટાઢો પવન બાગવાથી વખતે તાવ આવેછે.

માંદાના અંગને ધોવાથી તેને સુખ વળેછે. તેના શરીરનો

થોડા ભાગ હુંકળે પાણીએ ધોવા ને લોહીને સૂકો કરવો. હળવે હાથે પંપાળવો ને ઢાંકી દેવો; પછી બીજા ભાગને એ પ્રમાણે કરી બધું એંગ સાફ કરવું. તે પ્રમાણે બધા એંગને સાફ કરવું.

### ૩. સારો સ્વોરાક.

૨૦. આપણે શાસાત્તુ લાઈએ છીએ.—આપણે આઈએ નહિતો દહોડે દહોડે સૂકાઈ સૂકાઈને મરી જઈએ. આપણું માંસ ક્યાં જાય છે? પથ્થરનું પૂતળું આધા વિના સૂકાતું નથી. કારણ એ છે કે આપણે કામ કરીએ છીએ અને પૂતળું કામ નથી કરતું. પ્રત્યેક શબ્દ આપણે બોલીએ છીએ, દરેક ડગલું આપણે ભરીએ છીએ તેથી આપણા એંગને થોડા ધસારો લાગે છે. એ ધસારાની જગાએ ખોરાક જાય છે.

રેલવેના ઇન્જિનને ઘણી ગાડીઓ ખેંચી જતાં જોઈએ છીએ. એ ઇન્જિનને રાક્ષસી બળ ક્યાંથી મળે છે? તેને મોટું મોટું છે. તેમાં કોયલા કે લાકડાં વખતે વખતે ખપતાં જાય છે. તેમ નાંખતા જાય છે. એ ઇન્જિન જાણે કોયલાને ખાય છે. ને તે પોતાનું કામ કરે છે. કોયલા વગર ઇન્જિન સ્થિર બિલું રહે. જે બળથી તમે કામ કરો છો તે તમારા ખાંધેલા ખોરાકમાંથી આવે છે. શરીરમાં જેટલો ધસારો પડે તેટલું તમે લો છો.

ખોરાકથી જોર આવે છે એ ઉપરાંત ગરમી આવે છે. આપણી છાતીમાં થોડા દેવતાની પેઠે તે બળે છે, પણ તેનું બડકું થતું નથી. જે આપણે ખાઈએ નહિતો આપણાં શરીર વધારે વધારે ટાઢાં થતાં જાય. પરંતુ સારા ભોજનથી ગરમ થઈએ છીએ. મોટે પાણીનો દેગોડો બેઠાએ એટલી ગરમી આપણા શરીરમાં દર-રોજ ઉત્પન્ન થાય છે.

૨૧. શું લાવું.—યાદ રાખવું જોઈએ કે જુદી જુદી જાતના ખોરાકથી શરીરને જુદી જુદી અસર થાય છે અને ભ્યારે ભ્યારે બની શકે ભ્યારે ભિન્ન ભિન્ન પદાર્થ ખાવા.

ધસારાની જગા પૂરી પાડવાને બળને મોટે અને ઉષ્ણતાને મોટે ખોરાકની જરૂર છે. શરીરને જે જે જોઈએ તે તે સારા

ખોરાકમાં હોયું જોઈએ. ખાનકની બધી ગરજ દૂધથી સરેછે. છાકરાં મોટાં થાયછે. ત્યારે તેમને ખીજો ખોરાક આપવામાં આવેછે. માણસનો મુખ્ય ખોરાક જાત જાતનાં અનાજ છે. સર્વથી એમણે પૌષ્ટિક ચોખ્ખા છે. ઘડું, જર, ખાજરી અને મકાઈ ઘણા ચઢીઆતા છે. ચોખ્ખા ઉપર ગુજારે કરનારાથી તેઓ ખાનારા વધારે બળવાન હોયછે અને વધારે કઠણુ કામ કરીશકિછે. ભાતમાં થોડી દાળ જોળવાથી તે વધારે પૌષ્ટિક થાયછે. માંસ અને માછલાં બંને બહુ કાવત આપનારાં છે.

જે લોકો મુખ્યત્વે ભાત, ઘી, અને મીઠાઈ ખાયછે તેઓ જાડા થાયછે અને સખ્ત કામ કરી શકતા નથી. તેઓને પળીઆં વહેલાં આવેછે અને ઘણા રોગ થાયછે. હંડા દેશોમાં વધારે ગરમી આપનાર ખોરાકની ઘણી જરૂર છે\*. રાગીરને ગરમીસિવાય ખીજ કામને સારૂ પણ ચરખીની જરૂર છે. જોઈએ તેના કરતાં વધારે ચરખીનો ઉપયોગ કર્યાથી ખીડા થાયછે.

૨૨. પૂરાં પોકેલાં ફળ ખાવાં બહુ ગુણકારી છે. પણ કાચાં અથવા વધારે ઉતરી ગયેલાં નુકસાનકારક છે. રંધેલા ખોરાક ઘણીવાર રાખ્યાથી અવગુણકારી થાયછે. કોઈપણ જાતનો કોઈલો પદાર્થ કઢી ખાવો નહિ.

જ્યારે કોગળીઉંકે ઝાડાનો વ્યાધિ ચાલતો હોય ત્યારે ખોરાક સંજોધી જાળવવાની બેવડી જરૂર છે. ખીજ વખતમાં જોઈ મળ ન થાય તે એવા વખતમાં રોગ અને મોત આણેછે. કાચાં ફળ અને શાક તથા નહિ પચે એવા બધા પ્રકારના ખોરાક ખાવાથી દૂર રહેવું જોઈએ.

મસાલા વગેરે થોડા ખાધાથી ગુણુ થાયછે ; પણ બહુ ખાધાથી જરૂરને ઇજા થાયછે.

ખાનસોપારી આવવાની રીત આ દેશમાં સાધારણ છે તે

\*. શરીરના માંસમાં નેટ્રોજન છે. હવામાં જે વ્યાસ છે તેમાજે એ એક છે. નેટ્રોજનને ધસાણે નિરંતર થયે જાયછે માટે ખોરાકથી તે પૂરા પડવો જોઈએ. ઘડું, જુવાર, ખાજરી, માંસ, અને માછલાંમાં નેટ્રોજન ઘણું છે, ચોખ્ખામાં થોડું છે; તેજમાં બિલકુલ નથી. આપણા હાડકાં ચૂનાનાં બનેલાં છે. એ માટે આપણા ખોરાકમાં કોઈ અનિજની ગરજ છે.

ગંદી અને નુકસાનકારી છે. તેથી દાંતને હાનિ છે; તેથી કોઈ વખતે ચાંદી પડેછે; એમાં વખત અને પૈસા ઘણા નકામા જાયછે, માટે તેથી દૂર રહેવું.

કેટલાક રોગપર તમાકુ પીવાની ડાકતરો ભલામણ કરેછે, પણ એની ટેવ તંદુરસ્તીને ઘણીવાર હાનિકારક થઈ પડેછે. એમાં ખરચવાના પૈસા ખીજ કામમાં વાપરવાથી વધારે ફાયદો થાય. જીવાન માણસને તમાકુ પીવો એ વિશેષ નુકસાનકારી છે. એમ કરવાને ટેવ કદી પાડશો નહિ તો એની ગરજ કદી પડશે નહિ. અશીણ ને ભાંગ પણ ધાણું નુકસાનકર્તા છે.

પૂરો નહિ રંધાયેલા ખોરાક અવગુણકારી છે. રાંધવાનાં વાસણમાંના તાંપાના કે સીસાના ઝેરથી કેટલીક વખતે ઘણાં માણસ માંદાં પડેછે. એ વાસણોને સાફ રાખવાં અને જો તાંપાનાં હોય તો વખતે વખતે તેઓને કલાઈ કરાવવાની સંભાળ રાખવી.

૨૩. કેમ જમવું.—નિયમિત વખતને અંતરે જમવું એ ધાણું અગત્યનું છે. એમ જો નહિ કરવામાં આવે તો ખાધેલું ખંબું જઠરથી પચાવી શકાશે નહિ, કેમકે શરીરના ખીજ ભાગોની પેટે તેને વચગાળે વિશ્રાંતિ (વિસામો) જોઈએ છે. મુકરર કરેલે વખતે માત્ર જમવું. અને જઠરને તે ખાધેલું પચાવવાનો વખત મળ્યાવિના ખીજ વાર જમવું નહિ\*.

સવારે કામ લાગ્યા પહેલાં થોડું ખાધાથી શરીરને શક્તિ મળેછે અને તે તાવને આવેતો અટકાવવાને મદદ કરેછે. બની શકે તો સાઈં ઊનું ભોજન ખપોરને શુભારે લેવું, અને ખીજું સાંજના સાત વાગ્યા પહેલાં જમવું. મોડી રાત્રે જમવું નહિ. પૂર્ણ ભોજન જમ્યા પછી થોડી વાર સૂવું એ ગુણકારી છે.

થોડું ખાવાનું મળવાથી મરનારની સંખ્યા કરતાં ઘણું ખાધાથી મરનારની સંખ્યા કદાચ વધારે હશે.

ધનવાન માણસો ઘણીવાર અતિરો ખાયછે. ગરીબ માણ-

\* પચવાને ઘણું ડરી ત્રણથી પાચ કલાક લાગે. કેટલાક પચાઈ ખીજ કરતા વહેલા પચે. જાતને ઘણું ડરી પચવાને એક કલાક લાગે; માંસને ત્રણ કલાક લાગે.

સાને ધણું કરી જોઈએ તેથી એમાંથી આવડું મળે, તેથી જ્યારે વધારે આવડી જોઈવાઈ મળે, ત્યારે વધારે આવડે. બહુ આવડી માંદા પડે. જરૂરને બારે પડે એટલું કદી આવડું નહિ. તેથી હેરાન થવાય.

આવાની વસ્તુને ગળી ગયા પહેલાં ખૂબ આવડી જોઈએ. તેથી પચવું સહેલું પડે. અને પોષણ વધારે થાય. જમવામાં પાણી પીવું પડે તો બહુ થાક થાકી પીવું.

## ૪. અજવાળું.

૨૪. અંધારામાં ઉગેલા છેડવા ધોળા અને માંદા દેખાય. તેઓ હંમેશા અજવાળા તરફ વળવાનું કરે. માણસજાતને માટે પણ એમજ છે. અંધારામાં રહેનારા શ્રીકા અને નબળા હોય છે અને તેમને ઘણા રોગો થાય એમ છે. એમના મનને પણ નુકસાન થાય.

અરે અજવાળું મીઠું છે અને તડકા જોવાથી આંખ હર-આય છે. પાંજરામાંનું પક્ષી ગાતું હોય ને તેને અટકાવવું હોય તો તે પાંજરાને કપડે વતી ઢાંકી દે. જ્યારે સુખમાં હોય છે ત્યારેજ પક્ષીઓ ગાય છે. અંધારાથી તેનો ઉલ્લાસ જ-તો રહે છે. અંધારા કે અંધારાયલા દિવસ કરતાં પ્રકાશિત દિ-વસે આપણને પણ આનંદ લાગે છે. મંદવાડમાંથી જોડેલા માણસો અજવાળામાંથી રાજિત મેળવતા જણાય છે.

અંધારાવાળું ઘર સદા રોગી હોય છે. કહેવત છે કે જે ઘર-માં અજવાળું આવી શકે નહિ તેમાં ડાકતરને આવવું પડે. ઘરને એજીયું કરવામાં તડકો મદદ કરે છે. મેલી ચીજોને પણ તે દેખાડે છે અને તેઓને સાફ કરવાનું લોકોને સંભારી આપે છે. સાપ અને જીવડાં અજવાળાથી જતાં રહે છે. ઘેરાંને પૂરે અ-જવાળું અને વા વિના પૂરી મૂકવાનો આલ નહારો અને નિર્દય છે. તેઓના પંડની અને તેમનાં છોકરાંની આરોગ્યતા બગડે છે.

જેમ અજવાળું ગુણકારી છે તેમ તપેલા તડકામાં જવાથી માંદા થવાય. તડકામાં દોડવાથી છોકરાંનાં ઘણીક વાર માથાં

દુષ્ટિ. જો લોકોને ખેતરમાં કામ કરવાની ટેવ પડીછે તેમને ઇજ્જ ન થાય, પણ બીજા લોકોએ દહાડે તાપમાં બહાર જતી વેળાએ પોતાનાં માથાંનું સારી રીતે રક્ષણ કરવું જોઈએ અને છત્રી રાખવી જોઈએ.

## ૬. યોગ્ય કપડાં.

૨૫. ઋતુ પ્રમાણે લૂગડાંનો શ્રેષ્ઠ કરવો જોઈએ. ઉત્તર હિંદમાં ઊનાળામાં અને શિયાળામાં ફેર છે તેટલો દક્ષિણમાં નથી. બંગાળામાં ધણાં માણસો શિયાળામાં મરી જાયછે, કેમકે તેમને જોઈએ તેવાં ગરમ કપડાં નથી હોતાં. તેમનાં અંગ પર ઠાઠો પવન લાગેછે અને તેથી તેમને તાવ આવેછે. અંગરખાંની નીચે કુલાનલ હોવાથી ધણું રક્ષણ થાયછે. ગરીબ માણસો ધારે કે જોઈએ તેવાં લૂગડાં લેવાને અમારી પાસે પૈસા નથી. પણ જ્યારે તેઓ માંદા થાયછે ત્યારે ધણો વધારે ખર્ચ કરવો પડેછે. ધણાં કરતાં સારાં કપડાં પર પૈસા ખર્ચવા તે વધારે ગુણુકારી છે.

માથું અને પેટ એ શરીરનાં અતિ નાજુક અંગ છે. સારી પાઘડી અથવા સરસ ટોપી સ્વચ્છતા તાપથી માથાનો બચાવ કરેછે. પેટની આસપાસ લૂગડાના કેટલાક આંટા વોંટાળ્યા હોય. વિશેષ કરીને રાત્રે, તો મંદવાડથી ધણો બચાવ થાય. જ્યારે ઋતુ બદલાય ત્યારે વિશેષ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. ધણીક વાર તાપ અને ઠાઠના દિવસ એક એકની પાછળ આવેછે. શરદી લાગવાથી માંદા પડાય તેવું છે. ઠાઠથી નબળાં ધણી વાર માંદાં પડેછે.

ધણાં કપડાંથી પણ ઇજ્જ થાય; ભારે પાઘડી વગેરે.

દહાડે પહેરેલાં લૂગડાં રાત્રે પહેરવાં નહિ જોઈએ. એથી એમને લાગેલા પરસેવો સૂકાઈ જવાનો વખત મળશે. બધાં લૂગડાં ચોખ્ખાં રાખવાં જોઈએ. બીનાં લૂગડાં સાથે એમનું કે સુવું એ બહુ પીડાકારક છે. જો બદલી શકાય નહિ તો તેઓ સૂકાતાં સૂકી કૂચી કરો.

## ૬. કસરત.

૨૬. કસરતના ગુણ.—હવે કસરતના ગુણ બૂકામાં સમજાવવામાં આવશે.

આપણા શરીરના માંસવાળા જે ભાગોથી આપણે ગતિ કરી શકીએ છીએ તેઓને સ્નાયુ કહેછે. તેઓને સારી રીતે વાપરવામાં આવે તો તેઓ મોટી અને જબરી થાયછે; નહિ વાપરવામાં આવે તો તેઓ નાની અને જબળી થાયછે. સૂકાઈને પાતળો થઈ કરમાઈ જાય ત્યાંસુધી જે તપસ્વી પોતાના હાથને ઊંચો રાખેછે તેની જોડે લવારના જમણા હાથને સરખાવી જુઓ.

ન્યારે આપણે વિદ્યાંતિમાં હોઈએ છીએ ત્યારે દર મિનિટે સોળવાર શ્વાસોછ્વાસ લઈએ છીએ. ન્યારે દોડીએ છીએ ત્યારે ઘણી ઉતાવળે શ્વાસ લઈએ છીએ, ત્યારે વધારે વાને અંદર લઈએ છીએ. એમ લોહી વધારે ચોખ્ખું થાયછે. હૃદય પણ વધારે ઉતાવળું ચાલેછે, અને શરીરનાં બધાં અંગને પોષણ થવાને વધારે લોહી મોકલેછે.

કસરત ખીજી રીતે ગુણ કરેછે. આપણે ઉતાવળે ચાલીએ છીએ અથવા કંઈક કામ કરીએ છીએ ત્યારે પરસેવો થાયછે. એ આમડીમાંથી વહી આવતું પાણી છે. તે તે શરીરના અંદરના ભાગમાંથી ધસારાનો પદાર્થ બહાર લાવેછે, અને આપણને વધારે આરોગ્ય કરેછે. કસરત પછી ખવાયછે પણ વધારે ને વધારે પચેછે.

યોગ્ય કસરતથી આખું અંગ બળવાન થાયછે. કસરતવિના માણસો સુસ્ત થાયછે અને જરાએ મહેનત કરવી ભારે પડેછે. તેઓ પોતે પીડા પામેછે અને ખીજીઓને નિરૂપયોગી છે.

૨૭. કસરતનો અનાદર.—બધા દેશોમાં છોકરાને રમવું ગમેછે. એથી તેમને ફાયદો છે. દોડવાથી, દડા ફેંકવાથી, અને ખીજી રમતોથી હાથ પગ વધારે જબરા થાયછે. ખૂંમો પાડવાથી અને હસવાથી પણ તંદુરસ્તી વધેછે.

કેટલાએક છોકરા રમતમાં પડી પાઠ કરતા નથી ને કેટલા-

એક ઘણીજ ઝોઘી કસરત કરેછે. ઘણીક દેશી નિશાળોમાં છોકરાને બહુ વધારે વાર રાખેછે ને તેમનાં અંગની સ્થિતિમાં જોઈએ તેટલા ફેરફાર નથી થતા. છોકરાઓએ નિશાળમાં બેસવું તેમ કોઈ વાર જોવા પણ રહેવું.

યુનિવર્સિટીની પરીક્ષાની તૈયારી કરનારા જુવાનોને કસરત નહિ કરવાથી હેરાન થવાનો વધારે જોગ છે. તેમાંના કેટલાક ધારેછે કે તેમણે પોતાનો બધો વખત અભ્યાસ કરવામાં લગાડવો જોઈએ. આ ભૂલ છે. સ્નાતક કોઈ વખતે પોતાનાં ઝોજન-રોને ધાર સ્થાપેછે તે ઠીક કરેછે. મન મગજ વેડે કામ કરેછે. કસરતથી મગજને વધારે લોહી મળેછે, અને મજબૂત થાયછે. કસરત નહિ કરવાથી કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ ઝેટલા માંદા પડેછે કે તેઓ પરીક્ષા આપવા જઈ શકતા નથી. કેટલાક તો એથી જીવતા સૂધી માંદા અને નબળા રહેછે.

સંધ્યાકાળે દડાગેડીની રમત બહુ ગુણકારી છે. છોકરીઓને દારૂં ઝાલીને કૂદવાની રમત સારી છે.

આખો દહડો લખનારા કારકુનોને પણ વિદ્યાર્થીઓની પેઠે કસરતની ગરજ છે.

તોપણ જુએ પેઠે કસરત કરવી નહિ અને પેટ ભરીને જમ્યા પછી તરત કરવી નહિ.

## ૭. ઝંઘ.

૨૮. ઝંઘવાની જરૂર.—ઊંઘવાગર આપણે જીવી શકતા નથી. ઊંઘવા નદહ ઉભગરે માણસને મારી નાંખવાની નિર્દય રીત જૂના વખતમાં હતી.

દહડે કામ કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે રાત્રિએ થાકી જઈએ છીએ. શરીર અને મન બેઉને વિશ્રાંતિ જોઈએ. આપણે જોજી કરીએ છીએ તેથી શરીરનો કાંઈક ધસારો થાયછે. મુખ્યત્વે કરીને ઊંઘમાં એ ધસારાને ઠેકાણે સચ થાયછે. માણસો આખો દહડો કૂવામાંથી પાણી કહડેછે ત્યારે પાણી નીચું ઉતરી જાયછે, પણ રાત્રે પાછું ભરાયછે. રાત્રિએ સારી



નિદ્રા આવ્યા પછી સવારે કેવળ તાજ થઇને ઊઠીએ છીએ. બળવાન અને તંદુરસ્ત થવા માટે પૂરતી ઊંઘની જરૂર છે.

**ઝંઘવાસંબંધી સૂચના.**—ગરીબ માણસોને ઊંઘવાનો વખત કોઈવેળા ધણું ઝાઝો મળે છે ; ધનવાન લોકો ધણીક વાર બહુ વધારે વખત સૂધી પથારીમાં પડી રહે છે. ઉમર આવેલા માણસોથી છોકરાંને વધારે નિદ્રા જોઈએ. છેક બાળક બચ્ચાને દિવસે ધણું વખત લગી ઊંઘવું જોઈએ ; બારેક વરસોના છઠ્ઠા આ કે છોડીને નવકલાકની ઊંઘ જોઈએ ; માઠી ઉમરના માણસોને આશરે સાત કલાકની જોઈએ. કેટલાક માણસોને વધારે નીંદની ગરજ છે ; કેટલાકને ઝાઝી જોઈએ છે.

ઊંઘવાનો સર્વોત્તમ વખત રાત છે. દસ કલાક સૂધીમાં સૂવું, અને મળસંકે ઊઠવું.

રાતે વે'લા જે સુઈ, વે'લા ઊઠેવીર ;

બળ, બુદ્ધિ, બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.

સારી ઊંઘ (બરનિદ્રા) આણવાના ઉપાયોમાં સૌથી સારો એ છે કે દિવસે ઉદ્યોગ કરવો.

૨૯. સૂવાની અગાઉ થોડીવાર પર પેટ ભરીને જમવું નહિ. એથી ઊંઘ ખબજે અને નઠારાં સમણાં (સ્વપ્નાં) આવે. જરૂર જોરથી પોતાનું કામ કરવામાં મેડે છે, અને મગજ અશાંત થાય છે. સમણાં એ મનમાં ચાલતી જાડી કલ્પના છે, અને તેઓમાં કાંઈ અર્થ નથી. તેઓ ઉપર કાંઈલક્ષ્ય ન આપવું જોઈએ. તેઓથી એટલું જ જણાય છે કે મગજ બરોબર વિચારાંતિમાં નથી. ભોંયે સૂવા કરતાં ખાટલે સૂવું વધારે સારું છે. બની શકે ત્યાં સૂધી ભોંયે સૂવું નહિ ; ભોંયે સૂતી હોય અને દેશમાં તાવ ચાલતો ન હોય તો ભોંયે સૂવાથી હરકત નામ થાય. ભોંયમાં બેજ હોય તો અંગમાં કળતર થાય છે કે ખીજો કોઈ રોગ થાય છે. જે નઠારી હવા (કે વા) થી તાવ આવે છે તે નીચી રહે છે, અને ખાટલાની થોડી ઊંચાઈ પણ તેને દૂર રાખવામાં મદદ કરે છે. વળી રાતમાં ખાવાનું શોધવાને સાપ ફરતા હોય છે તેઓ ભોંયે સૂનારને વખતે કરડે પણ ખરા. જેની

પાસે ખાટલો નહોય અને જમીન ભીની હોય તો તેણે પરાળ કે સૂકાં પાંદડાં ઉપર સૂવું.

આગળ કહેલામાં આવ્યુંછે તે પ્રમાણે ઝાંચીકાં તથા તળા-  
હની આદર વગેરે કપડાં ચોખ્ખાં જોઈએ. તનમાંના બગડેલા  
પદાર્થ તેને ચોટેછે અને હજી કરેછે.

૩૦. રાત્રિએ પુષ્કળ ચોખ્ખા વાની જરૂર છે. બંધ કરેલા  
(વાસેલા) ઝાંચરડામાં સૂવાથી હાનિ થાયછે. ઘરે વિષે લખ-  
વામાં આવશે તેમાં આ સંબંધી વધારે કહેવામાં આવશે.

ઘણા માણસોને મોઢે માથે ઝાંચીને (મોઢું ઢાંકીને) સૂવાની  
(ઊંઘવાની) માઠી ટેવ હોયછે. એથી તાજી હવા જોઈએ  
તેટલી અંદર જઈ શકતી નથી.

ઊનાળામાં દેરાના કેટલાક ભાગોમાં માણસોને ખુલ્લી હવામાં  
સૂવાથી ઈજા ન થાય ; પણ આકળ પડતી હોય તેવારે બહાર સૂ-  
વાથી બહુ નુકસાનકારી થાયછે. તાવ આવેછે. આકળ વરશે  
તેવારે માથે કાંઈ છાંયો જોઈએ. વા વાતો હોય ત્યાં કે શરોરને  
પવન લાગે (પવનનો ઝપાટો લાગે) ત્યાં માણસે ઊંઘવું નહિ.  
શરીરની ગરમીને પવન લેઈ લેછે, અને તેથી ઘણીક વાર માંદા  
પડાયછે. જ્યારે તાવ કે કોગળીયું (કોલેરા) ચાલતાં હોય તે-  
વારે રાત્રિએ અંગને હુંકાણું રાખવાની વિશેષ જરૂર છે.

## ૮. સારાં ઘરો.

૩૧. રહેવાનાં ઘરો અને તેઓની આસપાસની જગ્યાની  
હાલત ઉપર તંદુરસ્તીનો ઘણાક આધાર છે. ગરીબ લોકોને જો-  
વાં મળે તેવાં ઘરોમાં રહેવાની જરૂર પડેછે. તોપણ ઘણાં-  
ખરાં ઘરોને નીરોગી કરવાને કાંઈક થઈ શકે.

ઘર બાંધવાનું સ્થળ.—પાણી ભરાઈ રહે એવા પાડમાં ઘર  
બાંધવું નહિ. મળી શકે તેવી જગ્યામાં જમીનપર ઘર  
બાંધવું. ભેજવાળી (પાણી મચ્છું રહે તેવી) જગ્યાની પાડોશમાં  
ઘર બાંધવું નહિ. તાવ લાવનારાં મુખ્ય કારણોમાંનું એક કોહતી  
વનસ્પતિની નહારી હવા છે. તળાવ કે નદીની થડમાં ઘર

બાંધવું નહિ. કોરાં સ્થળોમાં પણ ભોંયથી બે ત્રણ કુટ ઊંચું ધર બાંધવું. એથી વરસાદનું પાણી અંદર નહિ આવે અને ભેજ નહિ થાય. ઘણીક વાર મંદવાડનું કારણ ભેજભ્રેયછે. ગરીબ લોકો પણ પોતાનાં ઘરોનાં ભોંયતળીયાંને એમ જોયાં કરી શકે. વરસાદનું પાણી ઝટ ઉતરી જાય તેટલો ઢાળ છાપરાને રાખવો. પવન છૂટથી આરપાર આવે ને જાય એવે ઠામે તેઓને બાંધવાં. સાંકડા ને વાંકાચૂંકા રસ્તા આરોગ્યતાને બગાડેછે. ઘરો બહુ પાસેપાસે બાંધવાં નહિ.

નઠારી જગ્યામાંનાં ઘરો સોધે ભાડે મળવાથી તેઓને લેવાનું કોઈ વાર માણસોને મન થાયછે, પણ અંતે તેવાં ઘરો ઘણાં મોંઘાં માલુમ પડેછે. એમાં ભાડાંનો બદલો વધારે મંદવાડથી થતા નુકસાનરૂપે. મળી એવાં ઘરો વધારે મોંઘાં પડેછે. ભેજવાળા ઘરથી થતી ખરાબી નીચે કહેલી વાતપરથી જણાયછે.

૩૨. મેજવાલું ઘર.—એક વેળા કોઈ બાઈ પરગામ રહેનારી પોતાની બેનને મળવા ગઈ. કુટુંબની ખબર અંતર પૂછતાં બેને કહ્યું—“આ ઘરમાં કોણ જાણે કેમ અમે કમનસીબ છીએ. મારા વર એટલા માંદા રહેછે કે બાગ્યે હીંડી શકેછે. મને પોતાને કોઈ જ વાર સલેખમ નથી હોતો. એસિવાય ગયે વરસે અમને બધાંને તાવ આવ્યો હતો, અને તેથી અમારાં બે વહાલા દોકરોં મરી ગયાં. અમે અહીં એવાં અભાગ્યાં કેમ છીએ તે હું કહી શકતી નથી. કોઈ કમુહૂર્તમાં અમે આ ઘરમાં રહેવા આવ્યાં હઈશું.”

એ સાંભળી મળવા આવનાર બાઈએ કહ્યું, “વહાલી બેન, તમે અભાગ્યાં નથી; તમે માત્ર નાદાન છો. જ્યાં સદા પાણી ભરાઈ રહેછે, તેવી જગ્યાની પાસે ભેજવાળા ઘરમાં તમે રહેછો તેથી તમારા કુટુંબને એ સમજી પીડા થાયછે. જ્યાં લગી અહીં રહેશો ત્યાં લગી એ મટવાની નથી.

બેન બોલી “તમે ખરે એમ ધારેછો? તમે કહેછો તે ખરૂં હોય તો અમે આ ઘરમાંથી કાલે નીકળીએ. પણ અમે જ્યાં

જઠશિ ત્યાં દુઃખ અમારી પાછળ આવશે. ભાગ્યમાં લખ્યું હોય તે ભાગ્યાવિના કેમ છૂટાય?"

એના ઉત્તરમાં પેલી ડાહી બેને કહ્યું કે “બધે ઠેકાણે આપણે પીડાને પાત્ર છીએ એમાં સંદેહ નથી, પણ આપણી પોતાની નાદાનીથી પીડા આણવી નહિ એ આપણી ફરજ છે. તમારું કુટુંબ પીડા પામે છે તેનું કારણ એ છે કે તમે તમારી આરોગ્ય-તાની જોઈએ તેવી સંભાળ લેતાં નથી.”

ધણું સમજવી કાલાવાલા કરી તે બાઈએ પોતાની બેનનાં કુટુંબને તે ધરમાંથી કઢાવી ખીજે સારે ઠેકાણે આવેલા ધરમાં રખાવ્યું. અહીં તે બહુજ આરોગ્ય રહ્યું.

૩૩. તાજા વાની આવક.—ધરમાં જોઈએ તેટલો તાજો વા આવે એવી સોઈની પહેલી જરૂર છે. તંદુરસ્તીને સાફ તેની ધણી અગત્ય છે. બરાખ (બારાક એટલે સિપાઈએને રહેવાને સાફ કરેલા મકાન) માં તથા કેદખાનામાં દરેક માણસને કેટલી જગ્યા જોઈએ તે નક્કી કહેલું હોય છે\*. બની રહે તો પ્રત્યેક માણસને સાફ આઠ ફુટ લાંબી અને છ ફુટ પહોળી એટલે ૪૮ ચોરસ ફુટ જગ્યા જોઈએ. ભીંડ થવી ન જોઈએ. તાજી હવા મસ હોય ત્યાં પણ ભીંડ થવાથી માણસો બમણી ઉતાવળે મરે છે.

તાજી હવાની આવક પ્રમાણે એાછી વધતી જગ્યાની ગરજ છે. જેમાં વાની આવજ સદા ચાલુ છે એવો નાનો એારડો તેનાથી ઘણા મોટા બંધીઆર એારડા કરતાં વધારે આરોગ્ય છે. ઘણાં ખરાં ઝૂંપડાંની ભીંતોમાં ફોટો પોટેલી હોય છે, તે એામાંથી તથા છાપરામાંનાં કાણાં એામાંથી વા છૂટથી આવજ કરે છે.

\* માપના બે પ્રકાર છે—ધનમાપ અને ચોરસ માપ. લંબાઈને પહોળાઈ અને ઊંચાઈએ ગુણ-વાથી ધનમાપ નીકળે છે. ઉદાહરણ, ૧૦ ફુટ લાંબા, ૧૦ ફુટ પહોળા, અને ૧૦ ફુટ ઊંચા એાર-ડાના ૧૦૦૦ ધનફુટ છે. ચોરસ માપ લંબાઈ અને પહોળાઈને ગુણાકાર કરવાથી નીકળે છે. ૧૦ ફુટ લાંબા અને ૧૦ ફુટ પહોળા (૧૦×૧૦) એારડાના ૧૦૦ ચોરસ ફુટ છે. કેપીએને ૬૪૮ ધનફુટ જગ્યા આપવામાં આવે છે. ફરી સિપાઈએને દર ચોરસ ફુટ જગ્યા આપ-વામાં આવે છે. ફરી કેપીએને ૩૬ ચોરસ ફુટ જગ્યા હોય છે, પરંતુ તેમની એ કોટડીઓની ઊંચાઈ વધારે હોઈ તે એામાં હવાની આવજ થવા સાફ પુષ્કળ જગ્યામાં રાખે છે.

જે ધરૈની ભીંતો છોટે ચણેલી અને ચૂને છોયેલી હોયછે તેઓમાં મુખ્યત્વે તાજે વા જોઈએ તેટલો આવતો નથી. આ પ્રકારનાં ઘણાં ધરૈને માત્ર થોડી નાની બારીએ હોયછે; એ બારીઓને રાત્રે મંભાળથી વાસી દેછે. કેટલાક ઓરડામાં બારીઓ હોતી નથી—એક નાનું બારણું માત્ર હોયછે. એવા ઓરડામાં સૂનારાથી જે વા બીગે તેને બહાર નીકળી જવાના રસ્તા નથી હોતા અને તે ઓરડામાં ભરાઈ રહેછે.

સૂવાના ઓરડાઓમાં સરસામાન ભરવાનો હાનિકારક ચાલ પડ્યોછે. કેટલાક તો અનાજ ભરેલાં માટલાં તેમાં મૂકેછે. એથી તેઓમાં હવાને રહેવાની ઓછી જગ્યા મળેછે.

૩૪. જે ઓરડાઓમાં માણસો રહેતા હોય તેઓમાં ધૂમાડીઆં કે નકારી હવાને નીકળી જવાના કોઈ માર્ગ ન હોય તો તેઓમાં દેવતા સળગાવવો કે રાખવો નહિ. જીવતાં પ્રાણીની પેઠે દીવા પણ વાને બીગેછે.

એસવાના કે સૂવાના દરેક ઓરડામાં પવન આવજન કરે માટે સામસામે ઓછામાં ઓછી બે બારીઓ જોઈએ. એકજ બારી વડે વા છૂટથી ધરી વળી રાકતો નથી.

જેમ દેવતાનો ધૂમડો જાણે ચડેછે તેમ શ્વાસની હવા પણ જાણે ચડેછે તેને નીકળી જવા દેવાને છાપરાંની પાસે બાકાં જોઈએ. ફરેડીવાળી બારીઓથી એ કામ થઈ શકે. કમાડની બાજુઓમાંથી કેટલાક વા અંદર પેસેછે; પણ તેઓના તળીઆની પાસે થોડાં નાનાં કાણાં હોય તો વધારે હવા અંદર આવે.

ઓરડામાંનો વા અસ્વચ્છ થયાની ખબર ઘણી વેળા તેમાં વસનારાને પડતી નથી. જ્યારે અશીણુનું ઝેર માણસને ચડેછે ત્યારે તેઓ જાણે જાયછે, ને પછી કદી જાગતાજ નથી. કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસથી પણ કાંઈક એવુંજ બનેછે. જે ઓ તેના શ્વાસ લેછે તેઓ અચેત થાયછે. ઓરડામાં જોઈએ તેટલો તાજે વા છે કે નહિ તે જાણવાનું એક સાધન એ છે કે બહારથી તે ઓરડામાં જવું. બંધો આર હવાનો વાસ આવે તો જાણવું કે તેમાંનો વા અસ્વચ્છ છે. સારા વામાં વાસ નથી હોતો.

એકલાં બધરાંને રહેવાના જીદા ઝ્યારડા હોય તો તે ઝ્યારડા મોટા જોધઝ્યે અને તેઝ્યોમાં મસ અજવાળું અને મસ હવા આવે તેવા જોધઝ્યે.

૩૫. ઘરોને જોડવાનાં રાખવાવિષે.—વરસમાં ઝ્યોછામાં ઝ્યો-છા બેવાર ધરૈને ધોળાવવાં જોધઝ્યે. ધરૈને સ્વચ્છ કરવામાં ચૂનો ઘણો કામનો છે. માટીની ભીંતાને અને ભોંયને અઠ-વાડીઆમાં એકવાર માઝી અને પાણીના રગડાથી ભીંપવાં, પણ તેમાં છાણુ ભેળવું નહિ. ભીના કચરા કરતાં સૂકા કચરાથી ઝ્યોછી ધ્વજ થાયછે. ઝ્યારડાને અને ઝ્યોટલાને નિત્ય વા-ળીને સાફ રાખવા; પણ નિત્ય ધોવાથી તેઝ્યોમાં ભેજ મચી રહી તેઝ્યો રોગ ઉત્પન્ન કરનારા થાયછે.

ઘરમાંથી કાઢી નાંખવાની વસ્તુઓ.—કેળાંની છાલ, શેરડીના કૂચા, શાકનાં છેડાં તથા ઝ્યેવું જે નાંખીદેવાનું હોય તેને ધરની પાસે નાંખવું નહિ. ઝ્યેવી ચીજો તુરત દૂર લેઈ જવાય તેમ નહોય તો બરાબર એમતાં ઢાંકણાંવાળાં માટલાંમાં ભરવી એ ઠીક છે. દહોડે એ માટલાંમાં એ વગેરે પુંજે એકઠો કરવો ને ખીજ સવારે તેને ખાલી કરવું. કેટલાંક રાહેરોમાં હમણા એવો પું-જે ગાડાંમાં નાંખી લેઈ જાયછે. જે ગામમાં ઝ્યેવી ગોઠવણુ ન હોય તેમાં ધરથી કેટલેક છેટે ખાડામાં પુંજે નાંખવો. ગંદ-વાડ ધરથી જે મ વધારે આવે તેમ એછા પીડાકારક છે. ઝ્યેવું છતાં ઘણા લોકો પોતાનાં બારણાંની પાસે ઊકરડા કરેછે, તેમાં બધો પુંજે ભેગો કરી કોહવાદે છે. પુંજે નાંખવા જવાને થોડાં ડગલાં વેગળે જવાની મહેનત ન પડે માટે તેઝ્યો એમ કરેછે. એ માણસોને દુર્ગંધનો મહાવરો પડી જવાથી તે તેમને લાગતી નથી, તોપણ તેની માઠી અસર તેમના ઉપર થાયછે.

બની રાકે તો રસોડાના પાણીને ભોંયમાં ઉતરવા ન દેવું, કે-મકે તેથી હવા બિગોડે.

માણસના નરકના નઠારા વાસનો નારા કરવાનો ઉપાય સહેલો છે. માણસને જે વિખ છે તેને માટી ચૂશીલેછે. જેમ લગડું પાણીને ચૂશીલેછે તેમ માટી એ વાસને ચૂશીલેછે. મેલા ઉ-પર માટી નાંખશો કે ઝટ દુર્ગંધ બંધ પડશે.

કેટલાક દેશોમાં એકુતો નરકને ક્રીમતી ખાતર ગણુછે, અને આદેશના એકુતો પોતાનાં એતરમાં છાણુ પાથરેછે. આદેશમાં ઘણાખરા એકુતો નરકને અસ્વચ્છ ગણી એતરમાં નાંખતા નથી. પણ તેને પોતાના ધરની પાસે રાખ્યું ને તેના વાસ પેતે તથા પોતાનાં છોકરાંએ લેવો એ વધારે ખાટું છે. તેને ખાતરમાં વાપર્યાંથી જમીન તેને સ્વચ્છ કરેછે, અને તેથી ફાલ સારો ઉતરેછે.

સૂકા પુંખને બાળવો. તેની રાખોડીનું ખાતર સારું છે, અને માટીની પેઠે તેપણુ દુર્ગંધનો નાશ કરેછે.

૩૬. ઘરની આસપાસ.—બની શકે તો ધરની આસપાસ છૂટ રાખવી; ખીજી ઇમારતોથી વાનું રોકાણુ ન થાય તો ઠીક. છાંયડાને સારું જોઈએ તેટલાં ઝાડ પાસે જોઈએ, પણ સુખદાયક પવનની લહેરને એ અટકાવે તેટલાં બધાં ન જોઈએ. ધરની નજીક નીચાં ઝાડવાંનું જંગલ ન જોઈએ. ઝાડનાં પાંદડાં પરે તેઓને બાળવાં કે વાળી ખાડામાં ભેગાં કરવાં. એ ખોડા ધરથી દૂર જોઈએ.

ઘરમાં દોર, બકરાં કે ઘોડા બાંધવાં ન જોઈએ. તેઓના ધાસોચ્છાસથી તથા છાણુ મૂતર વગેરેથી હવા બગડે છે. તેઓને પાસે રાખો તો એ ગંદવાડને નિત્ય કાઢી નાંખી ત્યાં ચોખ્ખું રાખવા માટે બહુ સંભાળ લેવી જોઈએ. ખાતરના ઢગલા (ગીકરડા) ધરથી ઓછામાં ઓછા સો વાર (દાઢસો ગજ) ને છેટે રાખવા જોઈએ.

બ્યાં જમીન ઢગતી હોયછે ત્યાંથી પાણી ઝટ વહી જાયછે. જમીન નીચાણુમાં હોય તો વરસાદ વરસ્યા પછી તેમાં પાણી ભરાઈ રહેછે, અને ત્યાં ભેજ અને શરદી થાયછે. પછી તડકો પડેછે તે વારે પાણી સૂકાઈ જાયછે, પણ પાછળ રહેલા કોહતા ગંદવાડમાંથી નંદારી ને પીડાકારક દુર્ગંધ નીકળેછે. પાણી ભરાઈ રહે તેવાં ખાડાખાઓચીઆં પૂરી નાંખવાં જોઈએ. વરસાદનું પાણી વહી જવાને કાંસ કરવા જોઈએ અને તેઓને વખતે વખતે સાફ કરવા જોઈએ.

ભેજવાળી અને પાણી બરાયલી જગ્યામાંથી તાવનાં ખીજ ઉત્પન્ન થાયછે. તેનો ઉપાય એકે પાણી કાઢી નાંખી ત્યાં એતી કરવી. ખીજે એવો સારો ઉપાય નથી. એ ઉપાય થઈશકે તેમ ન હોય ત્યાં ધરો અને તેની વચ્ચે ઝાંડો રોપાવવાં. એ ઝાંડોની હાર એવી ઘાડી જોઈએ કે તેમાં થઈ મેલેરીઆ આવી શકે નહિ. નકારા વાથી તાવનો રોગ થતો ધારવામાં આવેછે તેને મેલેરીઆ કહેછે.

## ૯. શહેરની અને ગામની આરોગ્યતાની સંભાળ.

૩૭. હવણુ હિંદનાં ધણાં નગરોમાં મ્યુનિસિપલ અધિકારી-એ છે; અને ધણાં ગામોમાં મુખી નામે અધિકારીએ છે. લોકની આરોગ્યતાની સંભાળ લેવી એ તેમનાં અગત્યનાં કાર્ય છે, કે હોવાં જોઈએ. પોતાના કાયદાને સારૂ પણ ધનવાન લોકે ગરીબ લોકની સંભાળ લેવી જોઈએ. જેમ એક ધરના સળગવાથી ગામમાં લાહે પ્રેલાય તેમ કોઈગંદા ઘરમાંથી ઉત્પન્ન થઈ મંદવાડ ગામમાં પ્રસરે.

શહેર સ્વચ્છ રાખવાનો સહેલામાં સહેલો અને ઝટ બની શકે તેવો ઉપાય એ છે કે દરેક માણસે પોતાનું ઘર અને આંગણું કે વોડો ચોખ્ખાં રાખવાં. પણ કેટલાંક કામો એવાં છે, કે તેઓ વિશેષ કરીને અધિકારીઓજ કરી શકે.

બજારની તપાસ રાખવી. બગેરું અનાજ, કોહવા માંડેલાં શાક કે માંસ વેચવાં ન દેવાં.

પીવાને માટે સારું પાણી પૂરું પાડવું. તળાવો અને તેઓની આસપાસની જમીન ચોખ્ખી રાખવી.

શરીરનો મળ, રસોડાનું પાણી, એકવાડ, વગેરેને શહેરનો (કે ગામનો) ગંદવાડ કહેછે. ઇંગ્લાંડનાં મોટાં શહેરોમાં ધરો-માંના નજોમાં થઈએ ગંદવાડ જાડી મોરીઓમાં જાયછે, ને તેઓમાંથી દૂર વહી જાયછે. આ યુક્તિ કલકત્તામાં કેટલેક દરજે ચલાવીછે, પણ તેમાં ખર્ચ ઘણો થાયછે, અને હિંદના ઘણા ભાગોમાં એ જાડી મોરીઓને સાફ કરવાને જોઈએ એટલું પાણી મળતું નથી. એ મોરીઓ ચીનાઈ નળની



બનાવેથી અર્થ ઝીંકા થાય, અને કદાચ તેવો કેટલાંક નગરોના ગંદવાડ દૂર કરાય; પણ હાલ તો ખીજા ઉપાય કરવાની જરૂર છે.

૩૮. અનુકૂળ જગ્યામાં સાર્વજનિક જાળરૂ કરાવવા અને તે-  
ઓને સાફ રાખવા. કોરી માટી છાંટવાથી દુર્ગંધ જતી રહેશે.  
તેઓમાંનું નરક નિત્ય બહોરાવી, ગામથી કેટલેક છેટે પડતર  
જમીનમાં દટાવવું જોઈએ.

રસ્તા વળાવી કચરો ભેગો કરવો, અને ગામથી કેટલેક છેટે  
લેઈ જઈ બાળવો કે ખાતરના ઊકરડામાં ઉમેરવો. જે પાસેથી  
ઘણું કરીને પવન ન આવતો હોય તે પાસે પુંખે રાખવો.

પરસાદનું પાણી વહી જવાને નીક જોઈએ. ઉઘાડી છાછર  
નીક સહેલથી ચોખ્ખી કરી રાકાયે. નગરોમાં તેઓ છાખ-  
ધના અણુતરની હોવી જોઈએ. તે વિના પાણી જમીનમાં  
ઉતરે. પીવાના પાણીને બિગાડે તેવે ડેકાણે એ નીકોનું પાણી  
ન જવું જોઈએ.

બની શકે ત્યાં વાંકા રસ્તાને સીધા કરવા કે પવનની આવજા  
છૂટથી થઈ શકે. ખુલ્લા ચોક, સાર્વજનિક બાગ, અને વાડીઓ  
બહુ ગુણકારી છે.

ચામડી આ અને રંગારાનાં કારખાનાં તથા કુંડો ગામની બહાર  
કે જે ભાગમાં આવજા થાડીજ હોય ત્યાં કરવાની તેમને ફરજ  
પાડવી જોઈએ. ખાટકોઓનાં કતલખાનાં ચોખ્ખાં રાખવાં  
જોઈએ.

ખાવાને સાફ નહિ મારેલાં જનાવરોનાં મુડદાં કોહવા માંડે  
ત્યાર પહેલાં દૂર લેઈ જઈ દાટવાં જોઈએ. મુડદાં બાળવાનાં  
અને દાટવાનાં મસાણુ ઘરોની નજીક ન જોઈએ. કચરો  
ઓછામાં ઓછી પાંચ ફુટ ( અઢી ગજ ) ઊંડી ખોદવી જોઈએ  
અને તેમાં દાટેલાં મુડદાં ઉપર મસ માટી પૂરવી જોઈએ.

## ૧૦. મંદવાડ.

૩૯. આરોગ્યતા ખોયા પછી પાછી મેળવવા કરતાં તેને  
જ્યા ન દેવાનું કામ વધારે સહેલું છે, એટલે માંદા પડ્યા પછી

સાજી થવામાં જોડલી મુશકેલી છે. તેટલી માંદા ન પડવાના યત્નમાં નથી. વળી કહેવત છે કે 'રોગને મટાડવા કરતાં થતો અટકાવવો એ વધારે સાહે છે.' માંદા પડ્યા કેડે અંતે સાજી થવાંય તેમ હોય તોપણ માંદા પડાય નહિ તેમ કરવું એ વધારે સાહે છે.

માંદા પડાય નહિ માટે કેટલાક મૂર્ખ માણસો સાજી છતાં રૂઝ (જીલાબ) લેછે. એમ કરવું નકામું છે એટલુંજ નહિ, પણ નુકસાનકારી છે, કેમકે એથી શરીરમાં નબળાઈ આવેછે. કોગળીયું (ફેલેરા) ચાલતું હોય તેવારે એમ કરવામાં ધાસ્તી છે.

કોગળીયા જેવા રોગ થાય તે વારે તો તુર્ત આસડ કરવું જોઈએ, પણ સહેજ શરીર બગડેછે ત્યારે ધણીકવાર વિશ્રાંતિ અને યોગ્ય ખોરાકથી આરામ થાયછે.

શરીર બગડે તેવારે કાન કરવું બંધ પાડી સ્વપ્ન જવું, અને મુખ થાય તેમ હુંકાળા રહેવું. રોજ જમતાં હોઈએ તેને બદલે કાંઈ (રાખ) કે બીજું કંઈ હલકું (સહેલથી પચે તેવું) ખાવું. એમ કરવાથી ધણીકવાર સારાં થવારો.

વિશ્રાંતિ લો, ખાવામાં સંભાળો.

૪૦. માંદાની સંભાળ.—જેમ એ તેવી સંભાળ ન રાખવાથી ધણીક આજીવનથી મરી જાયછે. સંભાળ લેવાની થોડી સમજના એ નીચે લખી છે.

હવા સ્વચ્છ અને તાજી રાખવી. મંદવાડમાં આની ખમણી જરૂર છે. માંદા માણસમાંથી ધણી મળ નીકળેછે, અને તે ધણીકવાર કોહેલો હોયછે. કોહવાર આજીવનને નાશા આપેલામાં રાખેલો (કે રાખેલી) હોયછે, અને તેમાં ખીજ માણસો ભરાયછે તેથી તેમાંના વા વધારે બગડેછે. તે માંદાને અને તે આપેલામાંના ખીજ માણસોને હાનિકારક છે.

સ્વચ્છતા ધણી સંભાળથી રાખવી. જેથી નહારી વાસ આવે તેને નુરત દૂર લેઈ જવું. આજીવન બહુ માંદું ન હોય તો નિત્ય હુંકાળા પાણીમાં બોળેલા કપડા વતે તેના અંગને લહેવું.

માંદાને જમાડવા સંબંધી બહુ સંભાળ લેવી. આરંભમાં તો ધણીકવાર એક કે બે વાર જમવું નહિ એ ઉત્તમ છે; પરંતુ રોગ

ભરી રહે તો અંગમાં કૌવત રાખવાની જરૂર છે. કોઈકવાર માંદા માણસ જુએ મરી જાય છે. તોપણ કાંજી જેવો હલકો ખોરાક આપવો. થોડો થોડો ઘણીવાર આપવામાં આવે તેમ કરવું. શાંત અને માયાળુ થવું. કકલાણથી માંદા માણસને પીડા થાય છે. તેમને શાંતિમાં રાખવાં અને તેમની ખુશીમાં આવે તેવારે ઊંઘવા દેવાં. તેમની જોડે મીઠાસાથી ખાલવું અને તેઓ ખુશી રહે તેમ થઈ શકે તેટલું કરવું.

### સાધારણ રોગો.

૪૧. મોટા દીવા કરતાં નાના દીવાને પવન વધારે સહેલથી હોલવી શકે છે. મોટી ઉમરના માણસો જેની સામે ટકી શકે છે તે ઘણીક વાર છોકરાંના જીવ લે છે. ખાળકને વિશેષ કરીને તાજો વા, ચોખ્ખું પાણી, અને ગુણુકારી ખોરાક જોઈએ, તથા તેમને હુંકાળાં રાખવાં જોઈએ.

ખાળકને દૂધ સર્વોત્તમ ખોરાક છે. દાંત આવવા માંડે ત્યાર- પછી કાંજી, સારો આપેલો ભાત, અને ખીન્ને હલકો ખોરાક ધીમે ધીમે ખવરાવવો. દાંત આવે છે તે વેળા બહુ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. તડકો, લૂ (ઊનો પવન) અને શરદી (ઠાઠ) એ સમે ખાળકને ના લાગે તેમ કરવું. બધાં છોકરાંને શીતળા કઢાવવા. દાંત નીકળવા માંડ્યા પહેલાં બરચું ત્રણેક માસનું થાય તેવારે શીતળા કઢાવવાનો ઉત્તમ વખત છે.

ખાળકને સહુથી વધારે પીડા અવગુણુકારી વસ્તુઓ આધા- થી થાય છે. અવગુણુકારી વસ્તુઓ કઈ છે તે તેમના જાણ- વામાં નથી, અને ઘણીકવાર તેઓ કાચાં ફળ તથા કાચા દાણા (ચણા વગેરે) ખાય છે. એથી તેમને હગામણ, મરડો આદિ વ્યાધિ થાય છે. ખાવાવિષે સંભાળ લીધાથી હરવરસે હજારો છોકરાંના જીવ બચી શકે.

છોકરાંને ચોખ્ખાં રહેવાની ટેવ પાડવી. ખસ વગેરે ખીન્ન રોગોને દૂર રાખવામાં એથી મદદ મળે છે.

ઝાકળ વરસતી હોય ત્યારે છોકરાંને ઉઘાડામાં (ખુલ્લી હ- વામાં) સૂવા દેવાં નહિ. તેમને હુંકાળાં રાખવાને જોઈએ

તેટલાં ઢગડાં પહેરવા આઢવાને જોઈએ ; વિશેષ કરીને રાત્રે તેમને હુંફાળાં રાખવાની વધારે ગરજ છે. બાળકોને માંદાં પાડનારી અને મારી નાંખનારી ઉપાધિઓમાં શરદી ભયંકર છે.

૪૨. તાવ.—આ રોગના કેટલાક પ્રકાર\* છે. તેમાંના હરકોઈથી મરણ થાય છે તેઓની સંખ્યા ખીજ બધા રોગથી થતી મરણોની સંખ્યાથી વધારે છે.

ઘણીખરી જાતનાં તાવનું કારણ મેલેરીઆ (એટલે નહારી હવા) નામે ઝેર ધારવામાં આવે છે. એની ખરી પ્રકૃતિ (એટલે એ શું છે તે) હજી પૂર્ણ સમજાઈ નથી. ભીની કે કાદવ કીચડવાળી જમીનમાં, પહાડની તળેટીએ ઘણું કરીને ઘાટું જંગલ હોય છે તેમાં, અને રેતાળ, ઊજડ અને જમીન નીચેના ભાગમાં ભેજવાળા પ્રદેશમાં તે મુખ્યત્વે ઉત્પન્ન થાય છે. કોહતી વનસ્પતિવાળી જમીન સૂકાતી હોય છે ત્યારે પણ થાય છે, ધારવામાં આવ્યું છે કે તે એક જાતની વરાળ (કે બાફ) છે, તે હવામાં તરે છે પણ સાધારણ વાથી વધારે ભારે છે. વરસાદની ઋતુ પૂરી થાય છે, અને સૂરજના તાપથી જમીન સૂકાવા માંડે છે ત્યારે તે વધારેમાં વધારે હોય છે. રાત્રે તેની ધારતી ઘણામાં ઘણી છે. પાણી તેને ચૂસે છે, અને માણસના અંગમાં પેસવાના મુખ્ય માર્ગો છે તેમાંના એક એ છે (એટલે પાણીની જોડે તે શરીરમાં દાખલ થાય છે).

કહેવામાં આવ્યું છે કે ઠાઠીઓ તાવ પહેલાં ઇંગ્લાંડમાં બહુ સાધારણ હતા. જે ઉપાયોથી એ રોગ ત્યાંથી ગયો તેઓમાં બે મુખ્ય હતા—૧. જમીનને ડોરી કરી, અને ૨. લોકને પીવાને ચોખ્ખું પાણી પૂરું પાડ્યું.

આ દેશમાં પણ એ ઉપાય એટલાજ કામના છે. એ તાવ જોને આવૃત્તો હોય તે નાખો ન થઈ જાય માટે તેને હલકો પૌષ્ટિક ખોરાક આપતા રહેવું. એ રોગ ગયા પછી ઠાઠે

\* તાવના બે પ્રકાર મુખ્ય છે—એક ઉતરેજ નહિ તે અને બીજો થોડો ઘણો ઉતરે ન પાડે આવે.

પાણીએ પરોઢીઆમાં નહાવાથી કે તેવું પાણી બહુ વાપરવાથી ધણીક વાર તે પાંચા આવેછે.

૬૩. તાવને માટે સર્વોત્તમ એસડ એક જાતનો ધોગો બૂકો છે તેનું નામ કિવનીન છે. કોઈ જાતના ઝાડની છાલમાંથી તે નીકળેછે. તે ઘણા મોંઘો છે, પણ સરકારે તે જાતનાં ઝાડો આ દેશમાં રોપાવ્યાં છે, અને આસ્તે આસ્તે તે ઝાડોમાંથી લગભગ તેનાજ જેવું સાંઈ કિવનીન નીકળશે અને તેનું મૂલ ઘણું એમણું પડશે.

તાવથી બચવાને નીચેના નિયમો પાળવા જોઈએ:—

ઘરમાં પવન અને અજવાળું ન આવી શકે એટલી ઘાડી ઝાડી (નાનાં મોટાં ઝાડો) આસપાસ ન જોઈએ. સઘળા ગંદવાડ દૂર કરવો જોઈએ; જમીન ઉપરનું બધું પાણી વહી જવું જોઈએ. પીવાના પાણીને માટે બહુ સંભાળ લેવી. પાણી સાંઈ ન હોય તો તેને વાપર્યા પહેલાં ઉકાળવું અને ગાળવું. (૧૭ મી કલમમાં કહ્યું છે તેમ ગાળવું.)

તાવ ચાલતો હોય તેવારે સવારે બૂખ્યા બહાર જવું નહિ. અને જોઈએ તેટલો ખોરાક ખાવો. તડકામાં જવું નહિ, ઘણા થાક અઢે તેમ ન કરવું, ઝાકળમાં જવું નહિ, અને રાત્રે બહારની હવામાં જવું નહિ. ઉઘાડામાં (ખુલ્લી હવામાં) સૂવું નહિ. હમેશા કરતાં વધારે ગરમ લગડાં પહેરવાં. વિશેષ કરીને રાત્રે અંગને ગરમ રાખવું. માળપર સૂવું, અને તેમ ન બની શકે તો ખાંટલે સૂવું.

ઘારવામાં આવેલું છે કે લોકના મળમૂત્રના ઘણા ઝીણા કણ પાણીની જોડે કે શ્વાસની જોડે શરીરની અંદર ગયાથી નઠારામાં નઠારે તાવ ઉત્પન્ન થાયછે. એ વિષ્ણુ કોઈ ખાળકૂવામાંથી કૂવામાં આવેલું હોય કે પવનથી ઊડીને આવેલું હોય. આ વાત સાંભળીને ચીતળી અઢેછે. એથી સ્વચ્છતાની જરૂર સાખીત થાયછે.

૪૪. અતિસાર અને મરડો.—અતિસાર (હગામણ) ઘણું કરીને નઠારા ખોરાકથી, કે બહુ ખાધાથી, કે ખરાબ પાણીથી થાયછે. વાડુની (હવાની) ઉબણતામાં કે કપડાંમાં એકાએક

ફેરફાર થવાથી પણ એ રોગ થાય છે. નિરાંતે સ્થિર રહેવાથી અને કાંઈ વિના ખીજું કાંઈ ન આધાથી ઘણીક વાર એ રોગ જાય છે.

મરડો એ પેટ માંના નળોના ખીજો વ્યાધિ છે ને તે વધારે કપરો છે. નળોના નીચલા ભાગમાં ( પેટમાં ) ચૂંક આવવાથી તથા ઝાડામાં લોહી કે જળશ પડવાથી તે જણાય છે. હગામણ થવાનાં જે કારણો છે તેઓ ઘણું કરીને એ રોગને પણ ઉત્પન્ન કરે છે. ઘણાક માને છે કે મેલેરીઆથી પણ એ રોગ થાય છે. એ રોગને મટાડવે એટલે અઘરો છે, તથા એ રોગ એટલો ખર્ચો ધાસ્તીવાળો છે કે સારા ડાકતરની મદદ તુરત લેવી. એના મટ્યા પછી પણ તે તુરત પાછો ન થાય માટે ખોરાક વિષે બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

તાવ આવતો અટકાવવાના જે ઉપાય છે તેઓ અતિસાર અને મરડો ન થવા દેવામાં સહાય કરે છે. ખોરાક વિષે વિશેષ લક્ષ આપવાની જરૂર છે. કાચાં કે ઉતરી ગયેલાં ( બહુ પાકીને બગડવા માંડેલાં ) ફળો અને શાકભાજી, ખરાબર નહિ રંધાયેલું ( નહિ સીંચેલું ) તથા પચે નહિ તેવું અન્ન ( કે ખીજું કાંઈ ) ખાવું નહિ. તેમજ બહુ ખાવું નહિ, વિશેષ કરીને રાત્રે ઘણું ખાવું નહિ. અંગને હુકાણું રાખવું. ઊંઘમાં પવન ન લાગવો જોઈએ. પેટ પર અને પેદુ પર પવન લાગવાથી રોગ થાય છે. ઋતુ બદલાતી હોય તે વેળા ઘણીજ સંભાળ રાખવી. તાપ કે ઠાઠ ( શરદી ) થી મરડો થાય તેમ છે.

૪૫. કોગલ્લિયું ( કોલેરા ).—એ ઘણો ભયંકર રોગ છે. એને થાય તો ઘણું કરી તેમાંથી એક મરે છે ( એટલે જોડલાને એ રોગ થાય છે તેઓમાંથી ઘણું કરીને અર્ધો મરી જાય છે ). મેલેરીઆની જેમ એની ઉત્પત્તિનું કારણ પણ પૂરું સમજાયું નથી. પરંતુ જે ઉપાયોથી તેનો ઘણો અટકાવ થઈ શકે છે તેઓ ખુબ જણાયેલા છે.

પવનથી ઊડી આવેલાં છેડવાનાં પુષ્કળ નાનાં ખીજાં હવામાં હોય છે. એ ખીજાં ભીની માફક આવે એવી જમીન ઉપર પડે તો તેઓ ત્યાં ઊગી નીકળે છે; જો ભોંય અનુકૂળ ન હોય તો તેઓ ઊગતાં નથી. સર્વોત્તમ ડાકતરો હવણા માને છે કે

જેમ જમીનમાં ખીઆંથી છોડ ઊગેછે તેમ કેટલાક રોગનાં ઝીણાં ખીઆં (ચેપ) શરીરમાં જમ ઊગેછે (એટલે જે રોગનાં ખીઆં હોય તે રોગ ઉત્પન્ન થાયછે). શીતળાબો રોગ થાયછે ત્યારે તે રોગીના અંગમાંથી તેનાં ખીઆં (એટલે ચેપ) માટી સંખ્યાબંધ નીકળેછે.

ગંદવાડ, નઠારો ખોરાક, રાતની ખુલ્લી હવામાં રહેવું, તથા જેથી આપણે નખળા થઈએ તે જાણે આપણાં શરીરને તે બચકારી રોગખીજ ઊગવા જોગ જમીન કરેછે.

ધારવામાં આવ્યુંછે કે કોગળીઆનાં ઝેરી ખીઆં મુખ્યત્વે પાણીમાં બળી માણસના અંગમાં પેસેછે. એ રોગ જેમને થાયછે તેમના ઝાડના રજકણ કૂવામાં જાયછે. એવું બન્યું છે કે જેમણે કોઈએક કૂવાનું પાણી વાપરેલું તેમને માત્ર એ રોગ થયેલો.

જ્યારે કોગળીયું ચાલતું હોય ત્યારે ધરોને ઘોળવાં, તથા સ્વચ્છતા રાખવાપર બહુ ધ્યાન આપવું, અને ઘણુંજ અગત્યનું એ છે કે પાણીને ઉકાળવું, પછી ટાઢું પડવા દેવું, અને બની શકે તો પીવા અથવા રાંધવાના કામમાં લીધા પહેલાં (૧૭ મી કલમ કહ્યુંછે તે રીતે) ગળવું. એ ઉપાયોથી કોગળીઆનું વિષ ઘણીવાર લાગતું નથી. નહિ પચે એવી તમામ ખાવાની ચીજોથી દૂર રહેવું. ગરમ કપડું પેટે અને પેટ પર વીંટળવાથી, વિશેષ કરીને રાત્રે વીંટળવાથી, ઘણું રક્ષણ થશે. જુલાબ થાય તેવી દવા ડાક્ટરના આપ્યા વિના લેવી નહિ.

ખીકથી (ધાસ્તી રાખી ગભરાવાથી) એ રોગ થવાનો બમણો સંભવ છે. ખરા ઉપાય કરો, વિશેષ કરીને પીવાને તથા રાંધવાને સાફ ચોખ્ખું પાણી મેળવો, અને પછી પરમેશ્વર ઉપર ભરોસો રાખી ખીયું નહિ.

૪૬. કોગળીઆનો આરંભ ઘણું કરીને અતિસારથી (સા-ધારણુ ઝાડો લાગવાથી) થાયછે. ઘણીકવાર ઉલટી પહેલી થવા માંડેછે, ને પછી હાય પગ ખેંચાયછે કે ચુંથાયછે. શરૂઆતમાં સંભાળ લીધાથી એ રોગ ઘણીકવાર મટી જાયછે; પણ

તેને ન લેખવી ચાલવા દીધા પછી બધાં ઝોસડ લગભગ નકામાં થઈ પડે છે. જ્યારે કોગળીયું ચાલતું હોય ત્યારે તેની દવા ધરમાં રાખજી, અને એ રોગ થતાં વારને તુરત તે રોગીને આપવી. ખાટલાપર તેને પૂરી નિરાંતે સૂવા દેઈ તેના અંગને હુંકારું રાખવું. ટાહું પાણી માફકસર (એટલે બહુ નહિ પણ મધ્યમ) પીધાથી ગુણ થાય. સારા ડાક્ટરને એકદમ બોલાવવો.

પાણી કે હવા બિગડે નહિ તેવી જગ્યાએ કોગળીઆવાળા માણસના ઝાડાને તથા ઉલટીને ઝંડાં દાટવાં. તેની પથારી તથા એઢેલાં અને પહેરેલાં લૂગડાંને બાળી નાંખવાં, અથવા સંભાળથી ગંધકનો ધૂપ દેઈ તે પરના એપ કાઢીનાંખી તેઓને ધોવાં.

જે ઠેકાણે એ બ્યાધિ માણસને થાય છે, ત્યાં ભય છે. જે ધરમાં કોઈને કોગળીયું આવે તેમાંથી નીકળી બની રહે તે દશ દિવસ સૂંધી તેમાં પાછાં જવું નહિ. બોંય માટીની હોય તે તેને ખોદાવી નાંખી નવી થાપે દેવી, અને તેમાંના ઝોરડાઓમાં પાછા રહેવા ગયાની અગાઉ તેઓમાં ગંધક બાળવો.

આ દેશના કેટલાક ભાગના અજ્ઞાન લોક ધારે છે કે કોગળીયું માતા આવે છે, અને તેને પ્રસન્ન કરવાને હવન વગેરે ક્રિયા કરી આખી રાત ગરબા ખુંદે છે. રાત્રે હવામાં રહેવાથી તથા યાકથી ધણીકવાર એ રોગનું જોર વધે છે. સદા યાદ રાખજો કે સ્વચ્છતા ન રાખવાથી, એખું પાણી ન મળવાથી, તથા આરોગ્યતા રાખવાના ખીજ ઉપાય ન કરવાથી કોગળીયું ઉત્પન્ન થાય છે. માતાના કોપથી કે માતાના ભોગને અર્થ થતું નથી.

૪૭. શીતલા.—આ રોગથી ભારે હાનિ થાય છે તે કહી ગયા છીએ. સિંહલદ્વીપમાં (લંકા બેટમાં) એને મહા બ્યાધિ કહે છે. (આ દેશમાં એને શીતળા, કે બળીઆ, કે સહીયડ કહે છે.)

જેને શીતળા આવ્યા હોય તેના અંગપરના ફોક્ષામાંથી ૫૩ લેઈ શીતળા નહિ આવેલા આદમીની આમડીમાં મૂકવાની યુક્તિ પહેલાં અજમાવવામાં આવી હતી. જેની આમડીમાં



એ પર મૂકવામાં આવતું તેને શીતળા આવતા, પણ તે ધણું કરીને ઝોઘા જોરથી આવતા. પરંતુ કોઈવાર એમ કાઢેલા શીતળા જોરમાં આવતા અને તેથી માણસ ભરી જતું. એ ઉપાયથી વળી રોગ જોરી રહેતો. શીતળા કાઢવાની એ રીત ધણું કરીને બંધ પડી છે.

અંતથી વધારે સારી યુક્તિ ડાક્ટર જેનરે શોધી કાઢી છે તેનું પ્રાંધક વર્ણન કરવામાં આવી ચૂક્યું છે. એનું નામ તેણે ગૌશીતળા પાડ્યું, કારણ કે ગાયના શીતળામાંથી તેણે પર લીધું હતું. ગાયમાં થઈને આવતા શીતળાનો ગુણ ફરે છે. હાલ પણ વપ્તે ગાયના શીતળામાંથી પર લેવામાં આવે છે ; પરંતુ જેને ગૌશીતળા કાઢ્યા હોય તેના પરથી પણ તેવીજ અસર થાય છે, અને ધણું કરીને તેજ વાપરવામાં આવે છે.

• જોઈએ તેવી સંભાળ ન લેવાયા પરથી મૂખ લોકો ધારે છે કે ગૌશીતળામાં માલ નથી. કોઈવાર ગૌશીતળાનું ખરેખર પર લેવામાં આવતું નથી, અથવા ફોક્ષા ફોડી નાંખવામાં આવે છે. ઝોઘામાં ઝોઘા ત્રણ ચાર પ્રેક્ષા ઊઠવા જોઈએ, અને કેટલાક દહાડા લગી અંજવાળવાથી કે ઘસારાથી ફોડવામાં ન આવે એવી સંભાળ લેવી જોઈએ. બાળપણમાં ગૌશીતળા કઢાવવા, અને મોટપણે ફરીને કઢાવવા. આ સ્થિતિમાં પાળવામાં આવે તો ધણું કરીને શીતળા બિલકુલ દેખા દે નહિ.

૪૮. બધા સુધરેલા દેશોમાં હાલ શીતળા કાઢવામાં આવે છે. કેટલાકમાં તો જન્મ્યા પછી અમુક મુદતમાં છોકરાંને શીતળા કઢાવવાની તેમનાં માબાપને કાયદાથી ફરજ પાડવામાં આવે છે.

આ દેશમાં સરકારે ગૌશીતળા કાઢવાને નોકરે રાખ્યા છે, અને તેઓ જેમની ખુશી હોય તેમને મફત કાઢે છે. સમજી માણસો આ મદદનો લાભ લે છે, અને તેથી તેમનાં છોકરાં બચે છે ; મૂખ લોકો ધારે છે કે શીતળા લાવનાર દેવી ( માતા ) છે, ને ગૌશીતળા કઢાવવાથી તે દેવી કોપે. એ વહેમને લીધે તેમનાં બચ્ચાં શીતળાથી અપંગ થઈ આજો જન્મારે ખોડવાળાં રહે છે કે મરી જાય છે. એજ પ્રમાણે એમ પણ કહી શકાય કે

દરેક રાગને પરમેશ્વર મોકલેછે અને તે વાસ્તે કોઈએ આંસડ કરવું નહિ, કેમકે તેમ કરેથી પરમેશ્વર કોપે.

શીતળા બહુ થીપીએ રાગ છે. જેમને તે થઈ ગયો હોય તેમણે આંખરીની પાસે રહી તેની ખરદાસ લેવી, અને ખીજ-એ ધરમાંથી જતાં રહેવું. એ આંખરીને માટે પુષ્કળ તાજી હવા આવવા દેવી. તેના પહેરેલાં અને એઢેલાં લૂગડાંને તથા તેની પથારીને બાળી નાખાય તો વધારે સાફ. તેમ ન થઈ શકે તો તેઓને એ પગંધક વડે કાઢી નાંખી તેઓને ધોવાં.

શીતળાવાળાની પાસે જવામાં ધણીવાર બહુ બેદરકારપણું રાખવામાં આવેછે, અને તેથી એ રાગ ફેલાયછે. એ બાબતમાં પૂરતી સંભાળ લેવામાં આવે તો તે એક બે ધરમાં અટકી રહે. પણ ગૌશીતળા કઢાવવા એ તેને અટકાવવાનો મહાન ઉપાય છે.

### અચાનક બનાવો.

૪૯. દેખાઈતું ડૂબવું.—ડૂબવાથી મરી જવાયછે તેનું કારણ એ કે પાણીમાં થઈને વા ફેફસાંમાં પેશી શકતો નથી. ડૂબવાથી લગભગ મરીગયલા માણસનો (એટલે તદન મરી ન ગયો હોય તેનો) શ્વાસોચ્છ્વાસ ચલાવી શકાય તો તે સાબે થઈ જવે.

પ્રથમ તેનું મોઢું અને નસ્કોરાં ચોખ્ખાં કરેા. મોઢું ઉઘાડી જીભને આસ્તેથી આગળ ખેંચોકે વા અંદર જઈ શકે. ગળાપર અને છાતીપર સજડ પહેરેલાં કપડાં હોય તો તે ઉતારી લો, કે ઢીલાં કરેા.

તેને ચતો સ્વોડો ને તેનું માથું તથા ખભા આંશીકા ઉપર મૂકી ઊંચા કરેા. ફેફસાંમાં વાને ખેંચવાને તેના બંને હાથને કોણીના ઉપલા ભાગથી પકડી તેના માથા સુધી ઊંચા કરેા. બે સેકંડ લગી તેમ રાખી પાછા નીચા કરી છાતીને પડખે કાંઈક જોરથી ચાંપેા. મિનિટમાં એમ પંદર વાર એક કલાક લગી કે જરૂર જણાય તો વધારે વખત લગી કરેા. એમ કરવાનો હેતુ એ છે કે દમ ચાલવા મોકે. પીંછે વતી ગળામાં ગલીપચી ફરવી ઉપયોગી છે.

પછી તેના અંગ પર ગરમ કપડાં લપેટી તથા શરીરને હાથ વતી ધરી લોહીનું ફરવું ચાલુ કરવું અને ગરમી આણવી. ઊની રૈતી ભરેલી પોટલી કે ઊના પાણીના સીસીવેડે શેક કરો.

ગળવાની શક્તિ પાછી આવે ત્યારે ઊના ખૂન (કાપી) નો નાનો ચમચો કે ગરમ પાણી ભેગેલા દારૂનો નાનો ચમચો પાવો.

ત્રણ કલાક સ્થવી ડૂબવાથી મુખ્યલા દેખાયલા માણસો કોઈવાર ચંચમ ચતુરાઈથી કરેલા ઉપાય વડે સાજા થયા છે.

૫૦. ઘા (જખમ).—ઘા ધણો મોટો ન હોય તો તેને રૂબવાનો ઉત્તમ ઉપાય ચ્મિ છે કે તે પરનું લોહી ઘોઈ નાંખ્યા વિના તે ઉપર પોટો બાંધવો કે ચોટાડી દેનાર પટ્ટી લગાડવી. (ચ્મિ પટ્ટીને ઇંગ્રિજીમાં રિટ્કિંગ પ્લાસ્ટર કહે છે.) પણ તેમાં કચરો (રજ કે.મેલ) ભરાયો હોય તો તે ઉપર હુંકાળા પાણીની ધાર આસ્તે પાડવી (હુંકાળું પાણી હળવે રહી તે ઉપરથી વહી જાય તેમ કરવું). ધાપર ચ્મિવો સારો પોટો લપેટવો કે તેમાં માખી પેરી ઇંડાં ન મૂકી શકે. જખમાયલા અવયવ (હાથ, પગ, આંગળી વગેરે)ની ઉપલી ભેર કપડાની પટ્ટીનો બંધ બાંધવાથી અને તેને ઊંચું રાખવાથી તેમાંથી લોહી વહેતું અટકશે.

લચક (માચ કે કરમોડ).—ચ્મિ મટાડવાનો મુખ્ય ઉપાય પૂર્ણ વિસામો છે. માચાયલા ભાગ પર કપડું વોટાળી તે ઉપર આજીનીની મરજી પ્રમાણે ઊનું કે ટાંડું પાણી રેડવું હોય તો ઠીક. કેટલાક વખત લગી તે સાંધો નખગો રહે છે, મોટે તેની સંભાળ લેવી જોઈ ચ્મિ.

ઊતરી જવું.—કોઈ હાડકું પોતાની જગ્યા પરથી ખસી જાય છે તે વારે તે ઊતરી ગયું કહેવાય છે. ચ્મિ મ થાય છે ત્યારે તેની છૂટથી ચલન (હાલચાલ) કરવાની શક્તિ જતી રહે છે, અને સાંધાનો દેખાવ બદલાઈ જાય છે. ચ્મિવા આજીને તુરત ડકતર (કે હાડવૈદ, હાડકું ચડાવનાર) કને લઈ જવો.

હાડકાનું ભાગવું.—કોઈ અવયવનાં હાડકાં બાગે છે તેવારે તેના રૂપમાં ફેરફાર થાય છે, અને તૂટેલાં હાડકાંના છેડાઓને

હાથ લગાડવાથી તેઓ એક એકની જોડે ઘસાયછે. એવું થાય ત્યારે હાડકું ભાંગ્યુંછે એમ જણાય. ડાકતરની ( કે હાડ-વૈદની ) મદદ તુરત લેવી. આજનીને જેમ થોડી હાલચાલ કરાવાય તેમ વધારે સારું, કેમકે હાલવાથી તૂટેલા હાડકાના છેડાથી માંસ ચીરાય છે.

ગઢામાં કોઈ વસ્તુનું અટકવું.—ગળામાં જે અટક્યું હોય તેને બની શકે તો આંગળી વતી ખેંચી કાઢવું કે અંદર ઉતારી દેવું. વાંસાપર જોરથી થપડ મારવાથી કે માં ઉપર ટાઢા પાણીની છાલક મારવાથી વખતે અટકેલી ચીજ ઉતરી જાયછે.

૫૧. શસ્ત્રનું.—કોઈ બાઈનાં પહેરેલાં લૂગડાં સળગે તેવારે તેણે આમ તેમ દોડવું નહિ, કેમકે તેમ કરવાથી વધારે સળગશે; તેણે તુરત ભોંયે સૂઈ જઈ આગોટવું, કારણ તેમ કરવાથી બડકો હોલવાઈ જશે. પાણી પાસે હોય તો ઝટ તેના ઉપર છાંટવું. જાડું કપડું તેની આસપાસ વીંટી લેવાથી બડકો ખુજઈ જાયછે.

ડામ સહજ હશે તો તેપર ટાઢા પાણીથી પલાળેલું કપડું રાખવાથી બળતરા બંધ પડશે. ચામડી બળી ન ગઈ હોય તો ( ચામડીનો નારા ન થતાં માત્ર ચમણી હોય તો ) ધીકે તેલ ચોપડવું એ સારો ઉપાય છે. ફેલો ( ઝંઝેલો ) ઊઠ્યો હોય તો તેને શેઓ, પણ તેની ચામડી રહેવા દેવી, કેમકે તેથી તેની હેઠળના માંસનું તે રક્ષણ કરેછે. માણસ બહુ દાઝે ત્યારે ડાકતરની મદદ લેવી.

સાપ વગેરેનું કરડવું.—કોઈ આદમીને હાથે કે પગે ઝેરી સાપ કે હડકાયું કૂતરું કરડે ત્યારે ડંખની જરા ઉપલી મેરે ચીંદર-ડીથી કે દોરીથી બંધ બાંધવા કે તેથી વિખ રાશીરના ખીજ ભાગોમાં જતું અટકે. પછી કરડેલા ભાગને કાપી કાઢો. સંભાળ રાખવી કે બંને દાંતના ડંખના તળીઆ લગીનો ભાગ કાપી નાંખવામાં આવે. આજની તેમ ન કરવા દે તો રતો થતાં સૂધી તપાવેલા લોઢાનો ખીણ કે સળીઓ ડંખમાં ધોંચવો. લોહીને વહેતું રાખવાને બિનું પાણી રેડવું. દર પા કલાકે ( ઘડીએ ઘડીએ ) ૫.૩૫ ભેજેલી બની બાંડી કે ખીજે કોઈ દારૂ

પાવો. આ ઉપાયો થઈ શકે નહિ તો ધાને ખૂબ ચૂસવો. જેના મોઢામાં કે ઝમોઢે ઊઝરેડો (છોલાયલું કે ફાટ) ન હોય તેવા માણસે ચૂસવું, એ યાદ રાખવાની જરૂર છે. “લીકર આમોની” નામે ઉપયોગી દવા છે તે મળી શકે તો તેનાં ત્રીસ ટીપાં થોડા પાણીની જોડે દર પંદર મિનિટે પાવાં.

વીંધળી, કાનખજુરા કે ભમરાના ડંખ ઉપર સરકામાં કે મીઠાના પાણીમાં બોળેલું કપડું મૂકવાથી દુલ્લેદના ઝાંઘળી થાયછે. હાપેકાકુઆનહાનામે દવાનું પોલિસ મુકવું એ સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

ફેર કે ચિચ્ચ.—પેટમાં ગયેલા ઝેરને ઉલટીથી કહાડી નાંખવાના ઉપાય પ્રથમ કરવા. વાટેલી રાઈ કે મીઠાનો મોટો ચમચો ઊના પાણીમાં નાંખી તે પાણી પાવાથી ઘણીક વાર ઉલટી થાયછે. પીછાં વડે ગળામાં ગલી પચી કરવી, અને ગરમ પાણી પાયા કરવું.

અશીલુથી તથા ધંતૂરાથી ગાઠી ઊંધ્ર આવેછે. એ ઝેર જોણુ આધું હોય તેને ઉલટી કરાવ્યા પછી સપ્ત ઘૃત (કાશી) પાવી તથા આમ તેમ ફેરા ફરાવવા. પીતળના વાસણના લીલા રંગના કાટનું વિખ જોના આધામાં આવું હોય તેને ઇંડામાંના ઘોળા પદાર્થને પાણીમાં ડોવીને પાવો, અને ઇંડા ન મળે તો દૂધ અને તેલ ભેળીને પાવું. પણ પ્રથમ તેને ઉલટી થાય તેમ કરવું.

### ડાક્તરો\* અને ઔષધશાળા†.

પર. ડાક્તરો.—કોઈ માણસનું ધડીઆળ બગેડેછે ત્યારે તેને સચ કરાવવાને તે પોતાના પડોશી પાસે લેઈ ન જતાં ધડીઆળીકને લેઈ જાયછે. તેમ આપણે માંદા થઈએ તે વારે ડાકતરની પાસે જવું, અગ્નિ માણસો કોઈ કાંઈ કરવાનું કહે ને કોઈ કાંઈ કરવાનું કહે તેવા પાસે ન જવું.

સારા ડાકતરને પસંદ કરવો. જે બરોબર શીખેલા હોય તેનું ઓસડ કરવું; ઊંઠવેંદ, દોરા, ચીઠી, ઉતાર, છુમંત્રાદિકના

\* હંગેજમાં વેદ્ય કે હડીમને ડાકતર કહેવું. † જ્યાં ગરીબ લોકને પગેલા મફત ઓસડ આપવામાં આવેછે તેને ફ્રીપેટલ કે ડિસ્પેન્સરી કહેવું. એવી ઔષધશાળા કે દવાખાનામાં માથા માથાને રાખીને ઓસડ કરવાની મોઠવણ પથ્થ હોયછે. બાળ ૬૦

ઉપાય બતાવનારા અને પોતાના કરેલા કામની ખડાઈ મારનારા હોય તેમ્મો કામના નથી.

સારા ડાકતર પૈ ભરેસો રાખવો, અને તેના કહ્યા પ્રમાણે કરવું. એક ડાકતરને છોડીને બીજો, ને બીજાને બદલીને ત્રીજો એમ ન કરવું.

ઔષધશાળા કે દવાખાનાં.—દેશમાં ઘણુંક ઠેકાણે હોસ્પિટલો ( હસ્પિતાળો ) અને ડિસ્પેન્સરીઓ ( એટલે ઔષધશાળા કે દવાખાનાં ) સ્થાપવામાં આવ્યાં છે. ઘણું કરીને ત્યાં સર્વોત્તમ એમ્બસેડો અને અતુર ડાકતરો રાખવામાં આવેલાં છે.

કેટલાક મૂર્ખ માણસો ત્યાં જવાને સહાતા નથી. તેઓ ધારે છે કે ત્યાં મરી જઈશું. હોસ્પિટલોમાં મરણ થાય છે એ ખરું, પણ ઘણીક વાર એમ બનવાનું કારણ એ કે જ્યારે સાબ થવાની આશા રહેતી નથી ત્યારે તેઓ ત્યાં જાય છે.

માંદા થાઓ ત્યારે ડાકતર પાસે જાઓ કે તુરત દવાખાને જાઓ. નાના છોડને ઝટ ઉમેડી શકાય, પણ તે વધીને ઝાડ થાય છે ત્યારે તે ઉમેડી શકાતું નથી. રોગનું પણ એમ જ છે.

બીજું, જેમ તમને કહેવામાં આવે તેમ કરવું. કેટલાક માણસો આપણું એમસડ પીતા ( કે ખાતા ) નથી, અથવા બતાવ્યા પ્રમાણે પીતા ( કે ખાતા ) નથી. તે પછી તેમને આરામ ન થાય તેમાં નવાઈ નથી.

કરવા મોડેલી દવા ઉતાવળે છોડી દેવી નહિ. કેટલાક માંદા આદમીઓ થોડા વખત એમસડ ફરી કોઈ જીવેલ કે તેવા હકીમ કનેક્ટેડી જાય છે, ને પછી સાબ થઈ શકાય નહિ તેવું થાય છે ત્યારે હોસ્પિટલમાં પાછા આવે છે.

## ૧૧. જન્મમરણની નોંધ.

૫૩. હમુણા દેશમાં જેટલા જન્મ થાય અને મરણ થાય તેઓની નોંધ કરાવી હિસાબ રખાવે છે, અને દર દશવર્ષે વસ્તી-પત્રક કરાવે છે ( એટલે દેશમાં કેટલાં માણસો વસે છે તેની ગણતરી કરાવે છે ). અમાન લોકો આનો ઉપયોગ જાણતા નથી ;

ધણુક ધારેછે કે વધારે કરવેરા નાંખી શકવાને ઝમેમ કરેછે. પણ તેમ નથી. ઝમે તો લોકના ફાયદાને સારૂ છે, કરવેરાને સારૂ નથી.

પ્રત્યેક બાપ આહેછે કે તેનાં છોકરાં આરોગ્ય (તંદુરસ્ત) અને સુખી રહે. મોટાં થયાં પછી છોકરાં પરગામ (બહારગામ) નીચે તેવારે તેઓ ક્ષેમ (એમ) કુરાળ છે કે નહિ તે લખી જણાવે એવું બાપ ઇચ્છેછે.

સરકારની મરજી પણ કાંઈક ઝમેવી છે. સારો રાજ્ય પિતા સમાન છે. પ્રજાની (રૈયતની) સંખ્યા લાખો કે કરોડોની હોય ત્યારે જન્મમરણના આંકડા અમલદારો લખી મોકલે તે પરથી તેમની (પ્રજાની) સુખાકારી કેવી છે તે તેના જાણવામાં આવે. બ્યારે જન્મ થવા જોઈએ તેથી એમાં થાય ત્યારે જણાય છે કે લોક આબાદીમાં (સુખમાં) નથી. મરણ થવાં જોઈએ તેથી વધારે થાય ત્યારે તેમ થવાનાં કારણોની શોધ (તજવીજ) કરવામાં આવેછે, અને તે કારણો દૂર કરવાના ઉપાય કરવામાં આવેછે. જન્મમરણ વિષે ખબર આપવામાં ન આવે તો, જો બાપ પોતાનાં છોકરાં જીવતાં છે કે મુઆં છે તે જાણતો નથી તેના જેવી અવસ્થા સરકારની થાય, અને તેથી કરીને તેઓનું હિત થાય તેવું કાંઈ કરી શકે નહિ.

જન્મમરણની નોંધ ઇંગ્લાંડમાં કેટલાક વખતથી કરવામાં આવેછે, અને તેથી ત્યાં ઘણા ફાયદો થયોછે. લોકની આરોગ્યતામાં વધારો કરવાનું એથી ઘણું કરી શકાયું છે. પહેલાં ફ્રાન્સમાંના હજાર સિપાઈઓએ દર વરસે અઢાર મરતા; હવણું હજારે આઠ મરેછે. સરકારની મરજી એવી છે કે એજ પ્રમાણે મંદવાડ અને મોત આ દેશમાં એમાં થાય.

## ૧૨. કહ્યાપ્રમાણે કરવાની જરૂર.

૫૪. છોકરાંને બાપ ઘણી સારી શીખામણુ દે, પણ જો તેઓ માને નહિ (તેના કહ્યા પ્રમાણુ કરે નહિ) તો તે કાંઈ કામની નહિ. આરોગ્યતા વિષેની આ શીખામણુનું પણ એમજ સમજવું. સાજા અને બળવાન થવાના ઉપાયો આ ચોપડીમાં સમજા-

વ્યાછે. એના અભ્યાસથી વાંચનારાને લાભ થશે કે નહિ તેનો આધાર એમાં કહ્યા પ્રમાણે કરવા ન કરવા ઉપર છે.

બંગાળના એક મોટા ગામમાં ઘણાં માણસો તાવથી મરી ગયાં. માજિસ્ટ્રેટ સાહેબ એ બાબતની તજવીજ કરવા ત્યાં ગયા. ગંદા ખાડામાં ભરાઈ રહેલું બંધીઆર અસ્વચ્છ પાણી લોકો પીએછે એવું માલુમ પડવાથી તેણે સાહેં નિર્મળ પાણી મળે તેવા દશ કૂવા ખોદાવ્યા. પછી જ્યારે તે સાહેબ ફરીને તે ગામમાં ગયા ત્યારે તેની જાણવામાં આવ્યું કે લોકો તે કૂવામાંથી પાણી લેતા નહોતા. એ કૂવાનું પાણી વધારે સાહેં છે તેની હા કહી તેઓ બોલ્યા કે “ગંદા ખાડામાંનું પાણી કાઢી પીવાને તેમનો ચાલ છે તેથી તેમણે તે ચાલ જરૂરી રાખ્યો.” આ તેમની મોટી ભૂખાઈ હતી. આપણે સારા ચાલ રાખવા અને નહારા છોડી દેવા જોઈએ.

ગરીબ, અજ્ઞાન લોકો ધારેછે કે તેમને સ્વચ્છ રહેવાની જરૂર પાડવી એ જૂલમ છે, પણ આસ્તે આસ્તે એ તેમને બહુ ગુણકારી જણાશે. તંદુરસ્તી વિષે તેઓ ઐશીકરા રહેછે, પરંતુ મંદવાડથી વધારે આપદા તેમને પડેછે. ધનવાન માણસો માંદા પડેછે તેવારે પોતાના નિર્વાહને માટે તેમની કને પૈસા છે, અને નોકરી કરવાને ચાક્રા છે ; નિર્ધનને એ એમાંનું એકે નથી.

તમારે આરોગ્ય (તંદુરસ્ત) રહેવું હોય તો, તાજે વા, ચોખ્ખું પાણી, અને ગુણકારી ખોરાક મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો. સ્વચ્છતા (એખખાઈ) રાખવા માટે પણ ખૂબ સંભાળ લેવી. ગંદવાડ રોગની મા છે.



### પ્રશ્નો.

૧. આરોગ્યતા (તંદુરસ્તી) શાને કહેવાય છે? સાજા હો-  
ઈએ ત્યારે આપણે શું કરી શકીએ? મંદવાડથી શો ફેરફાર  
થઈ જાય છે? કોણ દુઃખી હોઈ શકે? કોણ સુખી હોઈ શકે?  
છાકરે માંદું પડે છે તેવારે શું બને છે? મા માંદો પડે છે ત્યારે શું  
થાય છે? આપ માંદો પડે છે ત્યારે શી માઠી વલે થઈ શકે? આ-  
રોગ્યતાનો ફાયદો આપણા જાણુવામાં માત્ર ક્યારે આવે છે?

૨. કેટલાક મૂર્ખ લોકો માંદા પડવાનું શું કારણ ધારે છે?

૩. આરોગ્યવિદ્યાનો અર્થ શો? તાવસંબંધી ઇન્જિલિંગમાં  
શો ફેરફાર થયો છે? ગળત કોઠ સંબંધી શો ફેરફાર થયો છે? પહેલાં  
રીતજાથી કેટલી હાનિ થતી હતી? હાલ રીતજાથી ઇન્જિલિંગમાં  
મુકાબલે આંધાં મરણ થાય છે તેનાં કારણ શાં? આ નાની  
આપડીનો હેતુ શો છે?

૪. આપણે જીવતા રહેવાને સહુથી વધારે ગરજ શાની  
છે? વા (હવા) છે એ આપણે શાથી જાણીએ છીએ? પૃથ્વી  
શાથી વીંટાયેલી છે? એ વાયુસાગર કેટલો ઊંડો છે? ખૂન (કાશી)ના  
ચલાણમાં કેઈ ચાર ચીજ આપણે લેઈએ છીએ? જૂના  
વખતમાં વા શેનો બનેલો ધારવામાં આવ્યો હતો? હાલના સમ-  
યમાં એ વિષે વિદ્વાનોના જાણવામાં શું આવ્યું છે?

૫. આપણી આસપાસ કેઈ ત્રણ જાતની વસ્તુઓ છે? ધન  
મદાર્થ કોને કહે છે? પ્રવાહી કોને કહે છે? ગ્યાસ (વાયુરૂપ)  
કોને કહે છે? હવામાંના ગ્યાસોનું શું બની શકે? એમાંના એક  
ગ્યાસ (વાયુ) નું નામ શું? તે શા કામમાં આવે છે? વામાં  
(હવામાં) ખીજે કયા ગ્યાસ મળેલો છે? શા માટે મળેલો છે?  
વામાં (હવામાં) ઑક્સિજન અને નેટ્રોજન કયા પ્રમાણમાં છે?

૬. વામાં ત્રીજી કેઈ ચીજ છે? તે શાની બનેલી છે? કા-  
ર્બોનિક આસિડ ગ્યાસની દીવો દેવતા ઉપર શી અસર છે? વન-  
સ્પતિને તે શા કામનો છે? વામાં કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ કિ-  
યા પ્રમાણમાં છે? વામાં ખીજું શું છે? તે શા કામમાં આવે છે?  
વામાં જે ચાર વસ્તુઓ છે તેઓનાં નામ દો.

૭. જો ઝેરથી ધણામાં ધણા માણસો મરે છે તે ઝેર કયું છે ? કલકતાના અંધારા ભોંયરામાં શું બન્યું ? વાને અસ્વચ્છ કરનારો એક પ્રકાર કહો. આપણે સારૂ વા સદા શું કરે છે ? આપણે શ્વાસ (દમ) માં વાને લેઈએ છીએ તે ક્યાં જાય છે ? તે શું કરે છે ? અસ્વચ્છ લોહી કેવું થાય છે ?

૮. જો વા આપણે શ્વાસમાં લેઈએ છીએ તે કઈ ત્રણ વસ્તુઓને બહાર લેઈ જાય છે ? વાસેલા (અંધ કરેલા) ઝ્યોરડામાં શ્વેત્ર તે તેમાંના વાની અંદર શું ખૂબ બળે છે ? તમારા શ્વાસમાં પાણીની વરાળ છે, એ તમે સાચી જાણો ? શ્વાસના પાણીમાં શું છે ? અંધ કરેલા ઝ્યોરડામાંનાં માણસો શું પીએ છે ?

૯. ખીજ સાચી વા અસ્વચ્છ થાય છે ? અંધ કરેલા વાસણમાં દીવો ઝટ હોલવાઈ કેમ જાય છે ? વાને બિગડનાર ત્રીજું શું છે ? વનસ્પતિ કે પ્રાણી મરી જાય છે, ત્યારે શું થાય છે ? કેઈ જીવો જીવે રીતે કોહવાણથી વા અસ્વચ્છ થાય છે ?

૧૦. વાને ચોખ્ખો કરવામાં ન આવે તો થોડા વખતમાં પૃથ્વી કેવી થાય ? વાને સ્વચ્છ કરનારા ત્રણ મુખ્ય ઉપાય કયા છે ? વાયુનો (ગ્યાસોનો) પ્રસરણ સ્વભાવ એટલે શું ? પવનનો (વાયરાનો) એક ઉપયોગ કયો છે ? વનસ્પતિ (ઝાડ, છોડવાવગેરે) શું અંદર લે છે અને શું બહાર કાઢે છે ?

૧૧. તાજે વા શા શા કામનો છે ? તાજ વાની (તાજ હવાની) વધારે ગરજ ક્યારે છે ? આપણી પાસેના વાને શા વડે બિગડવા ન દેવો ? તાજ હવાની સહુથી વધારે ગરજ કોને છે ? બહાર પુષ્કળ તાજ હવા જોઈએ તે ઉપરાંત ખીજ કયે ઠેકાણે તેની ગરજ છે ? વાને અટકાવ સાચી થાય છે ? આપણા શરીરમાં વાને પેસતાં સાચી અટકાવ થાય છે ?

૧૨. પાણી ન હોય તો શું થાય ? આપણાં શરીરમાં પાણીનો ભાગ કેટલો છે ? એટલું અંધ પાણી છે તેનું કારણ શું ? એ પાણી ક્યાં જાય છે ? એ પાણી નહાઈ હોય તો શું થાય ? ધણું માણસ સાચી માંદાં પડે છે ? પીવા સિવાય પાણી ખીજ શા કામમાં આવે છે ? વનસ્પતિને પાણી શા કામનું છે ?

૧૩. સર્વથી વધારે પાણી સાથી પૂરું પડે છે ? સમુદ્ર ભરાઈ કેમ જતો નથી ? સ્થરજળની ગરમીથી પાણીનું શું થાય છે ? પાણી કયા કયા રૂપે પડે છે ? વરસાદની ઋતુ માં નદીઓમાં શો ફેરફાર થાય છે ? બનાબામાં શું થાય છે ? પાણી પ્રદક્ષિણા શી રીતે કરે છે ? વરસાદનું પાણી અસ્વચ્છ સાથી થાય છે ?

૧૪. ચોમાસામાં નદીઓમાં પાણી ડહોળાયલું (કાદવવાળું) હોય છે તેને નિર્મળ શી રીતે કરી શકાય ? ખાડામાં કે નીચી જગ્યામાં ભરાઈ રહેલું પાણી નહાઈ શા માટે હોય છે ? તેમાંના કાંઈક વિખેનો નાશ સાથી થઈ શકે ? કઈ ભિન્નભિન્ન રીતે નદીઓમાં પાણી ધોતે બગાડે છે તે કહો. કઈ નદીઓમાં વધારે બગાડ થાય છે ? નદીઓ વિષે શી સંભાળ રાખવી જોઈએ ?

૧૫. તળાવો સાથી બગાડે છે ? કયાં તળાવનું પાણી નહાઈ હોય છે ? ડિપાય શા કરવા ? તળાવનું પાણી ચોખ્ખું રાખવાને શું કરવું ? ખીજું તળાવ શા કારણસર જોઈએ ? માણસોની પેઠે ઘોરેને પણ ધન શા માટે થાય છે ? ધણીક વાર સાહે પાણી કેમ મેળવી શકાય ?

૧૬. ક્યાંથી પાણી આવતું હોય તે ઉત્તમ કૂવો બાણવો (ઉત્તમ કૂવામાં પાણી ક્યાંથી આવે છે) ? જમીનના મથાળાપરથી જે કૂવામાં પાણી આવતું હોય તેનું પાણી નહાઈ શા માટે ? આ દેશના કૂવા વિષે સામાન્ય ખોડ શી છે ? કૂવામાં ચોખ્ખું પાણી રહે તે કાળે શું કરવું જોઈએ ? કૂવાના પાણીને સર્વથી વધારે બિગાડ સાથી થાય છે ? કૂવાની પાસે રહેલી ગંદકીથી રોગ થાય છે તેનું કારણ શું ?

૧૭. સાહે પાણી કેવું હોય છે (કેવું પાણી હોય તે સાહે ગણાય) ? પાણી કઠણ કે નરમ ક્યારે કહેવાય છે ? હવણા ઇસ્કાંડનાં ધણાં ખરાં શહેરોને પાણી શી રીતે પૂરું પાડવામાં આવે છે ? અસ્વચ્છ પાણીને વાપર્યાંની અગાઉ શું કરવું જોઈએ ? પાણીને શી રીતે ગાળવું ? પીવાને સર્વોત્તમ વસ્તુ પાણી છે તેનું શું કારણ ? કેશી દારૂઓ પીધાથી શું થાય છે ?

૧૮. ધસારાને (કે ઉતરેલા પદાર્થને) શરીર શું કરે છે ? એ

નકામી થયેલી ચીજને આમડીની વાટે શી રીતે કાઢી નાંખવામાં આવેછે ? પરસેવા શું છે ? પરસેવા પોતાની જોડે શું લેતો જાય-છે ? એની નાભી મારીએનાં મોઢાં સાથી ઉઘાડાં રહેછે ? તેઓ પૂરાઈ જાયછે તે વારે શું થાયછે ? ખીજું શું સાફ રાખવું જોઈએ ?

૧૯. કેટલી વાર નહાવું જોઈએ ? નહાવાનો ઉત્તમ કાળ કયો છે ? નિર્મળ પાણીએ શા માટે નહાવું જોઈએ ? નાહ્યા પછી શું કરવું ? કોઈ વાર માણસો નહાવાથી માંદા કેમ થાયછે ? હુંફાળે પાણીએ કોણે નહાવું જોઈએ ? માંદાના અંગને શી રીતે ધોવું ?

૨૦. આપણે ખાવાની ગરજ પોંછે ને પત્થરની મૂર્તિને કેમ પડતી નથી ? રેલવે એન્જિનમાં બળ ક્યાંથી આવેછે ? આપણમાં બળ શેમાંથી આવેછે ? આપણે ધોરાક આપણે છીએ તે કઈ ખોટ પૂરી પોંછે ? આપણું બળ સાથી જારી રહેછે ? ધોરાકથી આપણને બળ ઉપરાંત ખીજું શું મળેછે ? શરીરમાં દરરોજ કેટલી ગરમી ઉત્પન્ન થાયછે ?

૨૧. ધોરાકમાં કિયા ભેદ છે ? શામાટે ધોરાક લેવાની ગરજ છે ? બાળક બચ્ચાંને એ સઘળું શેમાંથી મળેછે ? માણસને મુખ્ય ધોરાક શો છે ? જાતજાતનાં અનાજમાં શો ફેર છે ? ખીજ કઈ જાતના ધોરાક બળ આપનારા છે ? તેલથી (ચરખીથી) શું મળેછે ? જો એ મુખ્યત્વે બાતદાળ અને મીઠાઈ (ગળી વાનીઓ) આપે (એટલે તેઓ ઉપર જીવે) તેમને શું થાયછે ?

૨૨. કઈ જાતના ધોરાક આરોગ્ય નથી ? ધોરાક વિષે ધણીજ સંભાળ રાખવાની ગરજ ક્યારે છે ? તે વખતે શું ન ખાવું ? મસાલો કેટલો વાપરવો ? સોપારી ખાવાથી શું નુકસાન થાયછે ? તમાકુ (ખીડી, હુકો, ચીરૂટ વગેરે) પીતાં શીખવું નહિ એ ઉત્તમ શામાટે છે ? સાથી ધનિ થાયછે ? રાંધવા વિષે શી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે ?

૨૩. માત્ર ક્યારે ખાવું ? નિયમિત વખતને અંતરે શામાટે જમવું જોઈએ ? સવારમાં થોડુંક શામાટે ખાવું જોઈએ ? સાંજે

ભોજન નિત્ય એવાર શા માટે લેવું જોઈએ ? કઈ વેળા જમવું નહિ ? ઘણાક લોકો કેટલું આધારી માંદા પડે છે ? જે આઈએમ તેને સારી ધેડે આવવાની શી જરૂર છે ?

૨૪. અંધારામાં છોડને ઉગાડતાં તેઓ કેવા થાય છે ? માણસ જાતને અજવાળા વિના શું થાય છે ? અજવાળા વિષે શી કહેવત છે ? અજવાળાથી ઘરમાં શું સાઈ થાય છે ? પૂરી મૂકવાથી (ગોંધવાથી) કોણ પીડા પામે છે ? તડકામાં જવાથી વખતે શું થાય છે ? તડકામાં હોઈએ મેવારે અચવાનો શો ઉપાય છે ?

૨૫. પહેરવાનાં કપડાંમાં કેવી રીતે ફેરફાર કરવો જોઈએ ? શીઆળામાં ઘણા માણસો અંગાળામાં શાથી મરી જાય છે ? શરીરના સર્વથી વધારે નાજુક એ ભાગો કયા છે ? એ ભાગોનું રક્ષણ શી રીતે કરવું ? રાત્રે લૂગડાં શા સાથે બદલવાં જોઈએ ? કયા પ્રકારનાં લૂગડાંથી પણ ધનિ થાય ?

૨૬. નસો શું છે ? નસોને કોવત શાથી મળે છે ? મહેનત (કે કસરત)થી આસોઝ્ઘાસ ઉપર શી અસર થાય છે ? કસરત કરવાથી બગેડો (નકામો થયેલો) પદાર્થ શી રીતે નીકળી જાય છે ? કસરતથી ખીજે શો ફાયદો થાય છે ? કસરતવિના માણસને શું થાય છે ?

૨૭. રમવાનું મન કોને બહુ થાય છે ? રમવાથી છોકરાંને શો ફાયદો થાય છે ? છોકરાંને જોઈએ તેથી આઘી કસરત જ્યાં મળે છે ? કસરતવિના વખતે કોને હાણ થાય છે ? તેમાંના કેટલાકને શું બને છે ? કસરતથી મગજને મજબૂતી શાથી મળે છે ? કસરત જ્યારે નહિ કરવી ?

૨૮. ઊંઘવિના શું થાય ? ઊંઘથી શો ફાયદો થાય છે ? ઊંઘ સંબધી દુર્ગુણ કયા છે ? છેક આળકને, ( નિશાળે જાય તેવાં ) છોકરાંએ, છોકરીએ, અને માણસોને દરરોજ કેટલા કલાકની ઊંઘની ગરજ છે ? ઊંઘવિષે કવિતા શી છે ?

૨૯. નકારાં શમણાં (સ્વપ્નાં) શાથી આવે ? શમણાં શું છે ? શમણાં માત્ર શું જણાવે છે ? કયાં જનાવરોને સ્વપ્નાં આવે છે ?

જમીનપર ક્યારે સ્વવાથી હજી ન થાય ? અને ક્યારે થાય ? ખાટલાપર સ્વવાથી તાવની ધાસ્તી ઝોઘાછી શાવાસ્તે થાયછે ? ભોંય ભીની હોય ત્યારે શું કરવું ? પથારીનાં કપડાં સ્વચ્છ રાખવાનું શું કારણ ?

૩૦. બંધીઆર ( વાસેલા ) ઝોરડામાં સ્વવાથી હજી થાયછે તેનું શું કારણ ? સ્વવા સંબંધી કયા નઠારા ચાલથી તાજી હવાને આવવામાં અટકાવ થાયછે ? ખુલ્લી હવામાં ક્યારે સ્વવામાં હરકત નથી અને ક્યારે હરકત છે ? વા વાતો હોય ત્યાં સ્વવું શામોટે સાહે નથી ? રાત્રે વિશેષ કરીને ક્યારે અંગને ગરમ રાખવું જોઈએ ?

૩૧. ધરો ક્યાં ન બાંધવાં ? કેવી જમીન પસંદ કરવી ? વળી ખીજે કયે ડેકાણે ધરો ન બાંધવાં ? ધરોનાં ભોંયતળીયાં જ્યાં શા મોટે રાખવાં ? છાપરાંને ઢાળ શા મોટે જોઈએ ? સાંકડા વાંકાચૂંકા રસ્તા ( સાંકડી વાંકીચૂંકી ગલીઓ, અને પોળો ) શા મોટે ખરાબ છે ? કેવાં ધરો, સોંધાં મળે તોપણ, ન લેવાં ?

૩૨. એક બાહને તેની બેને ખખર પૂછી તે વારે તે બાહએ શો જવાબ દીધો ? બેને કયું કારણ બતાવ્યું ? બાહએ શો વાંધો લીધો ? તેની બેને શો ઉત્તર આપ્યો ? સમજવીને તે બાહ/પાસે શું કરાવ્યું ? પછી શું બન્યું ?

૩૩. વાની આવજી એટલે શું ? ધરમાં પહેલી શાની જરૂરી છે ? પ્રત્યેક આદમીને કેટલી જગ્યા જોઈએ ? ઝુંપડામાં ઝોઘાછી જગ્યા જોઈએ તેનું શું કારણ ? છટોથી ચણેલા કરાવાળાં ધરોમાં તાજી વાની તંગી વધારે શા મોટે હોયછે ? કિયાં ઝોરડા ઝોરડીઓ બહુજ નઠારાં ? કોઈવાર સ્વવાના ઝોરડામાં વા ઝોઘો શાથી થઈજાયછે ?

૩૪. હવા જેમ જનાવરથી ખીગોડે છે તેમ ખીજી શાથી ખીગોડે છે ? પવનની આવજીને સાહે કેટલી ખારીઓની જરૂર છે ? નઠાસી હવા જતી શી રીતે રહે અને તાજી હવા અંદર શી રીતે આવે ? કાર્પોનિક આસિડ બાસનું ઝેર શી રીતે ચડે છે ? ઝોરડામાંના ( કિ ઝોરડીમાંના ) વા સ્વચ્છ છે કે નહિ તે

આપણે શા પરથી કહી શકીએ? જનનાંખાનામાં ( હોજલ પડદામાં રહેનારી સ્ત્રીઓના ઝોરડામાં ) ક્યાં બે વાનાં મસ દાખલ થવાં દેવાં જોઈએ?

૩૫. ધરોને કેટલી વાર ધોળાવવાં જોઈએ? રોજ રોજ ધોળાવવાથી તેમાં રહેનારાની તંદુરસ્તી બગડે છે તેનું શું કારણ? ધરમાંનો પુંજો ક્યાં નાંખવો નહિ? તેનું શું કરવું? ધરની પાસે પુંજના ઊકરડા ( કે પુંજો નાંખવાના ખાડા ) શા માટે કરવા નહિ? ધરની નજીક ઊકરડા લોક શા સાર કરે છે? તેનું શું પરિણામ થાય છે? નરકની દુર્ગંધ શાથી જતી રહે? હાલ નરકથી શી હાનિ થાય છે? નરકનો ઉપયોગ કરી શકાય અને તેથી શા લાભ થાય?

૩૬. ધરોની આસપાસ જે હોય તેઓ સંબંધી શી સંભાળ રાખવી જોઈએ? રહેવાના ધરમાં ગાયબેસની કોહોડ કે દેહલું ( તળેલા ) શા માટે ન જોઈએ? ખાતરના ઢગલા ક્યાં કરવા? ખાડા શા માટે પૂરી નાંખવા? પાણીને વહી જવાની મારીઓ ( નાળાં કે કાંસ ) સંબંધી શી સંભાળ રાખવી જોઈએ? પૂરા કાર્યસાધક ઉપાય માત્ર ક્રિયા છે? મેલેરીઆને અટકાવવામાં શાથી મદદ મળે?

૩૭. શહેરો અને ગામોની આરોગ્યતાની સંભાળ લેવાની ફરજ કોની છે? એ કામમાં બધાનો સ્વાર્થ શા વાસ્તે છે? વિશેષે કરીને અધિકારીઓ ( અમલદારો ) નાં કર્તવ્યો શાં છે? ગામ ગંદવાડ ( સુવેજ ) કોને કહે છે? ઇંચાંડમાં તેના નિકાલ શી રીતે કરવામાં આવે છે? તે રીત વિષે ( તે પ્રમાણે કરવામાં ) આ દેશમાં શી હરકતો કે વાંધા છે? સોધા નજો શી રીતે બની શકે?

૩૮. સાર્વજનિક ( સરકારી ) જાળવણી વિષે શી સંભાળ લેવી જોઈએ? રસ્તાના પુંજનું શું કરવું? વરસાદનું પાણી વહી જાય તે માટે શું કરવું? શું કરવાથી તાળો વા વધારે મળે? રૂઝા-રા અને ચામંડીઆનાં કામ ક્યાં થવા દેવાં? કબરસ્થાન ( મઠડાં દાટવાની જગ્યા ) અને સ્મશાન ( મઠડાં બાળવાની જગ્યા ) સંબંધી શા નિયમો જોઈએ?





( ચેપ ) શાથી ભગી નીકળે છે ? ખીજની વૃદ્ધિ થવામાં શાથી અટકાવ થાય છે ? કોગળિયા (કોલિરા) નાં ખીજ ( ચેપ ) ઝમેક સ્થળેથી ખીજે સ્થળે મુખ્યત્વે શી રીતે જાય છે ? પરગામમાં કોગળિયું ચાલતું હોય તેવારે શા ઉપાય લેવા જોઈએ ? કોનું રક્ષણ માગવું જોઈએ ?

૪૬. કોગળિયાની રાહ આત બહુધા શી રીતે થાય છે ? ઝમે રોગ ધણીવાર શી રીતે મઠી જાય ? કોગળિયું ચાલતું હોય તેવારે ઘરમાં શું રાખવું જોઈએ ? દરદીની મીવજત શી રીતે લેવી જોઈએ ? ઝમે રોગનો પ્રસાર થતો અટકાવવાને શી સંભાળ લેવી જોઈએ ? કોગળિયું અટકાવવા દેવીને પ્રસન્ન કરવાને ગરબા ખુંદવાથી શું નુકસાન થાય છે ? કોગળિયાના કારણના સંબંધમાં સદા શું યાદ રાખવું જોઈએ ?

૪૭. બળિયાને સિંહલદ્વીપ (લંકા) માં શું કહે છે ? બળિયા અટકાવવાને પ્રથમ કઈ યુક્તિ અજમાવી હતી ? કઈ વધારે સારી યુક્તિ શોધી કઢાડી ? બળિયા કઢાવવા નિરર્થક છે એવું કેટલાક અમાન લોકો માને છે તેનું શું કારણ ? બળિયા કઢાવવામાં શી સંભાળ લેવી જોઈએ ? લોકોએ બળિયા ડ્યારે કઢાવવા જોઈએ ?

૪૮. બાળકોને બળિયા કોણ મફત કહોડે છે ? બળિયા કઢાવવાથી ડાહ્યા માણસોને શો લાભ થાય છે ? કેટલાક અમાન લોકો શું માને છે ? શા વાસ્તે એ ખોટું છે ? બળિયામાં ધણી સંભાળ શા વાસ્તે લેવી જોઈએ ? ક્રિયા ઉપાય લેવા જોઈએ ? ઝમે રોગ ધણીવાર શી રીતે પ્રસરે છે ?

૪૯. માણસ પાણીમાં પડે તેવારે શું કરવું ? ડૂબવાથી મરણ શાથી થાય છે ? એ માણસ શી રીતે સાજો થઈ શકે ? માણસ દેખાઈતો ડૂબીજાય તેવારે પહેલ વહેલું શું કરવું ? શાસિશ્વાસ પાછો ચાલે તેને માટે શું કરવું જોઈએ ? લોહી પાછું શી રીતે પ્રરતું થાય અને શરીરમાં પાછી ઉષ્ણતા આવે ?

૫૦. જખમો (ઘા)ની શી માવજત કરવી ? હાથપગ વગેરે માઆય તેનો શો ઇલાજ કરવો ? હાડકું ખરી ગયેલું ડ્યારે કહે-

વાય ? અમિ વેળા શું કરવું ? હાડકાં ભાગી ગયેલાં રી રીતે જાણુ-  
વામાં આવેછે ? જળામાં કાંઈ વસ્તુ ઉતરી જવાથી શ્વાસનું રૂંધણુ  
થાય તેવારે શું કરવું ?

૫૧. સ્ત્રીનાં લગડાં સળગી ઊઠે તેવારે તેણુ શું ન કરવું ? અમિ-  
નું કારણુ શું ? તેણુ શું કરવું જોઈએ ? થાકું દાઝી હોય તો તે  
મટાડવાને શો ઉપાય કરવો ? આમડી બળી ગઈ હોય તો દાઝ્યા  
પર શું ચોપડવાથી શરૂ થાય ? ઝઝેલા ( ફોક્સ ) ઊઠ્યા હોય  
તેને શું કરવું ? સખ્ત દાઝી હોય તેવારે શું કરવું ?

૫૨. મંદવાડમાં કોની સલાહ પૂછવી ? ક્રિયા ડાઝતરનું અમિ-  
સડ પાવું નહિ ? ઉત્તમ ઔષધો અને સારા ડાઝતરો ક્યાં જો-  
વામાં આવેછે ? હાસ્પિટલોમાં ઘણું મૃત્યુ શાથી થાયછે ? કઈ  
શ્લેષ્મનાઅમિ પ્રમાણુ ચાલવું જોઈએ ?

૫૩. સરકાર હમણા જન્મમરણના આંકડા માગેછે તેનું  
કારણુ શું ? જન્મ અમાછાં હોયછે તે વારે તેપરથી શું જણાયછે ?  
પુષ્કળ મરણુ થાયછે તેવારે સરકાર શું કરેછે ? ઇંગ્લેન્ડ સિપા-  
ઈઅમિ ( સોલજરો ) માં મંદવાડ કેટલે દરજ્જે અમાછે થયેછે ?

૫૪. સારી શીખામણુ ક્યારે નકામી થાયછે ? આ પુરતકનો  
ઉપયોગ કઈ રીતે માત્ર થઈ શકે ? અમિક મોટા ગામના લોકોને  
સારા કૂવાથી લાભ ન થયો તેનું શું કારણુ ? ક્રિયા રિવાજ પાળવા  
જોઈએ ? મંદવાડથી ક્રિયા લોકોને ઘણું ખમવું પડેછે ? આરો-  
ગ્યતાને અર્થે કઈ મુખ્ય વસ્તુઅમિની જરૂર છે ?



